

## **MJÖLKPRODUKTER för HÄLSA** **Märkning för Konsumenter**

**Göran Petersson**

Denna guide syftar till att ge signaler till konsumenten för olika mjölkprodukters hälsovärde. Råden baseras på oberoende biokemisk granskning och kompletterar tidigare [märkning för matfetter](#). Först kommer några sidors översikt och sedan mer specifika kommentarer för vanliga produkter.

Uppföljning 2012 av tidigare rapporter för  
Cancer- och Allergifonden

<i>Standardmjölk</i>	<i>Mellanmjölk</i>	<i>Lättmjölk</i>	<i>Minimjölk</i>
3,0 %	1,5 %	0,5 %	0,1 %

## Mjök och mjölkfett

Ökande insikter om mjölkfettets hälsovärde ger motiv för val av mjölkprodukter med högre fettinnehåll.

**Mjök:** Sedan länge säljs enligt ovan mjök med helt olika nivåer på fettinnehåll. Den som köper lättmjök och minimjök blir nästan helt lurad på mjölkfett. Från början innehåller mjök ca 4 % fett. Även standardmjök med 3 % fett är därför fettreducerad. Det borttagna fettet säljs som grädde och smör.

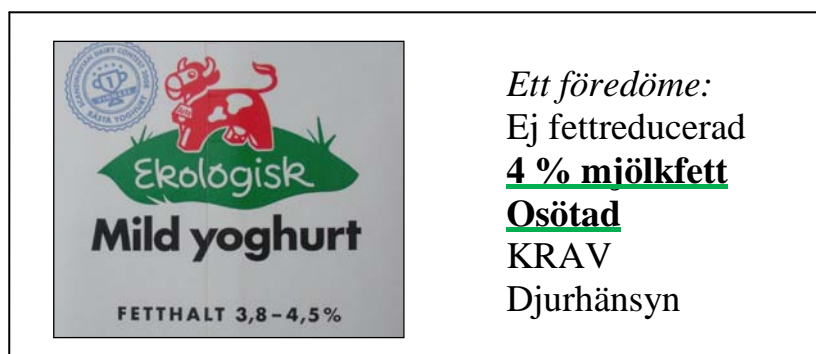
**Fil och yoghurt:** Dessa mjökprodukter finns med olika fetthalt på liknande sätt som mjök. De definieras av bakteriekulturer som delvis omvandlar mjöksocker till mjölksyra. Bakterierna påverkar också tarmfloran. Vuxna väljer oftast fil och yoghurt medan barn dricker mer mjök.

**Säkert mjölkfett:** Huvuddelen av [mjölkfett](#) är mättat fett. Mindre känt är att det också innehåller ca 25 % enkelomättat fett. En del av de mättade fettsyror har ovanligt korta kolkedjor. Alla ingående fettsyror är stabila och ofarliga.

**Inget riskfett:** Innehållet av reaktiva fleromättade fettsyror är mycket lågt. En ko får i sig mycket fleromättade fettsyror av typerna [omega-6 och omega-3](#) från växtfoder. Dessa elimineras av kossans skyddande bakterier i vommen. Något motsvarande skyddssystem har inte människan. Därför gäller det att aktivt hålla nere överintag av särskilt omega-6 via kosten. Mjölkfett är då ett utmärkt val.

**Skyddande CLA:** Mjölkfett innehåller ca 1 % [konjugerad linolsyra, CLA](#), som bildas av bakterier i kossans speciella magsystem. Forskning tillskriver nu CLA viktiga skyddseffekter trots att CLA formellt är en transfettsyra. Vid reglering av transfetter måste naturliga sådana av typ CLA räknas bort.

**Östrogener:** En potentiell [risk med mjökprodukter](#) är de för ko och människa gemensamma östrogenerna. Dessa är också [fenoliska antioxidanter](#) som skyddar mot biokemiska skador. Halter av främst östron och östradiol i mjökprodukter behöver kontrolleras med bra [analysmetoder](#) och redovisas öppet med hänsyn till risker för oönskade hormoneffekter.



## Myten om mättat fett

En seglivad helt ovetenskaplig myt säger att mättat fett är hälsofarligt. Följden har blivit att konsumenterna länge valt mjölkprodukter med låg fetthalt. Alltför högklassiga ej fettreducerade produkter kommer nu enligt ovan.

**Biokemi:** Biokemiskt är det en självklarhet att mättade fetter är säkra medan fleromättade är riskabla via [lipidperoxidation](#). De mättade fettsyrorna är också centrala i fettmetabolismen. Detta understryks av att även fettsyror som nybildas i cellen primärt är mättade.

**Myten:** Bakom uppkomsten av myten låg i själva verket ekonomiska intressen på områdena livsmedel och läkemedel i USA. Detta beskrivs ingående i den nya uppmärksammade boken [Forskningsfusket](#). Myten etablerades så starkt även i Sverige att den bitit sig fast ända tills nu. Både prestige och ekonomiska krafter har länge låst fast gamla inställningar.

**Mjolk:** Varför har då inte starka mejeriintressen sett till att lyfta fram mjölkfett som hälsoriktigt? Svaret ges kanske av att lättmjölk och standardmjölk kostar ungefär lika mycket. Mejerierna kan alltså ta ut mjölkfettet, sälja det som smör och tjäna dubbelt på mjölken. Detta går förstås bara tills konsumenterna inser att de lurats på mjölkfettet.

**Mjolkprotein:** Protein i skummjolk har högt hälsovärde. Vassle och kärnmjolk från ystning och smörframställning ger också mjölkprotein. Detta säljs lönsamt som [tillsats för produkter](#) inklusive söt choklad och glass.

**Vändpunkt:** Oberoende [forskare reagerar](#) nu allt starkare mot myndigheters vilseledande råd som berör även [skolor och daghem](#). Medvetna föräldrar har engagerat sig på flera håll. Allmänt har efterfrågan på mjölkfett ökat så starkt att det tidvis lett till smörbrist.



### Sötad yoghurt

Arlas *Yoggi lätt*

Tillsatt socker: 7 %

Mjölkfett: 0,5 %

Blåbär: 2 %

## Socker i fil och yoghurt

Sötade varianter är vanliga för fil och yoghurt. Dessa bidrar till hälsoproblem från socker och sänker hälsovärdet av produkterna.

**Tillsatt socker:** Vanligt [socker](#) som också kallas sackaros används oftast för sötad fil och yoghurt. Sackaros består av fruktos och glukos. Efter enzymatisk spjälkning och upptag till blod fångas fruktos upp och omsätts i levern medan glukos går ut i stora blodomloppet. Detta medför blodsockertoppar som via insulin lagrar in mer mjölkfett i fettceller.

**Socker plus fett:** Sötad fil och yoghurt är ofta starkt fettreducerad enligt ovan. Konsumenten går miste om mjölkfettet och utsätts för mer av onyttigt socker. Ofta blir tyvärr [bärtillsatser en varningssignal](#) för extra mycket tillsatt socker. Yoghurt för barn har inte sällan uppemot 10 % tillsatt socker och högre fetthalt. Detta bidrar redan på morgonen till tjockare barn.

**Laktos:** Mjölk innehåller naturligt ca 4 % av ett specifikt socker som kallas laktos eller mjölksocker. Laktos består av galaktos och glukos som frigörs vid matspjälkning. Glukos tas upp som blodsocker och galaktos omsätts av levern. Deklarerat sockerinnehåll utgörs oftast av laktos plus tillsatt socker. Yoghurt och fil har typiskt lägre halter av laktos eftersom bakteriekulturerna till en del omvandlar laktos till organiska syror som mjölksyra. Helt laktosfria produkter behövs endast vid svår laktosintolerans.

**Sötningsmedel:** Syntetiska sötningsmedel som aspartam förekommer för fil och yoghurt. Ett exempel är Arlas *Yoggi mini*. Sådana sötade produkter drar upp sötsuget okontrollerat och kan med fördel väljas bort.

<u>Vikt: 200 g</u>	Kakao: 30 %	
		<p><b><u>socker: 58 %</u></b></p> <p>Fett: 32 %  kakaosmör  mjölkfett  Vasslepulver</p>

## Choklad

Bakom beteckningen [choklad](#) döljer sig ofta produkter med en riskabelt hög andel socker.

**Mjökchoklad:** Den välbekanta mjökchokladen från Marabou innehåller så mycket som 59 % socker och bara 30 % kakao. Små mjöktillsatser ingår i form av smör, vassle och skummjök. En chokladkaka på 200 g motsvarar uppemot 40 sockerbitar som medför blodsockertoppar och svällande fettceller.

**Mörk choklad:** Medvetna chokladälskare ställer snabbt om till mörk choklad med minst 80 % kakao. Då minskar sockret radikalt. Samtidigt ökar intaget av antioxidanten och [flavonoiden epikatekin](#). Marabou *Premium 86 %* är ett gott exempel. Ändå är äpplet ett överlägset alternativ med hänsyn till både socker och flavonoider.

**Kola och toffee:** Choklad av dessa varianter innehåller oftast glukos i form av [glukossirap](#). Följden blir värre blodsockertoppar än för vanligt socker. Kända exempel är Fazers *Dumle* för kola och Cloettas *Center* och *Plopp* för toffee. Stärkelsesirap och druvsocker är andra beteckningar för glukos.

**Kakaosmör:** Chokladens naturliga fett kallas kakaosmör och utgör huvuddelen av fettet även i mjökchoklad. Mättade säkra fettsyror dominerar liksom i vanligt smör. En markant skillnad är att den mellersta kritiska fettsyran i triglyceriderna är mättad för mjölkfett men omättad för kakaosmör.

**Hälsoval:** För den som inte helt vill avstå från choklad finns alltså flera sätt att välja mindre dåligt. Minimal mängd är särskilt effektivt och en chokladkaka på 200 g är alltså ett skräckexempel. Viktigt att tänka på är att hälsoaspekten får en särskild dimension för [presentchoklad](#).



Gräddglass CIA  
**socker: 25 %**  
**glukossirap**  
 socker  
 druvsocker  
 Fett: 12 %

## Glass

Klara biokemiska kopplingar finns mellan [glass och fetma](#). Grunden är att ett högt innehåll av dolt socker kombineras med mycket fett.

**Gräddglass:** Mjölfett ger gräddglass en hälsoriktig mix av fetter. Äggen i traditionell glass bidrar med fler nyttigheter. Ändå medför ett sockernehåll på ofta över 20 % att gräddglass hotar viktbalans och hälsa. En liten mängd och enstaka tillfällen kan vara en bra strategi när det sociala trycket sätter in.

**Koll på socker:** Ännu värre än vanligt socker är glukos som fortfarande finns i vissa varumärken av glass. Innehållslistan anger då [glukossirap](#), stärkelsesirap eller druvsocker. Ofta ingår även glukos-fruktosirap med en del glukos överfört till fruktos. Lättglass med sötmafarliga syntetiska sötningsmedel som aspartam i stället för socker finns också. Till redan söt glass används ofta sötare chokladsås med glukossirap som främsta ingrediens.

**Växtfetter:** Billig glass innehåller oftast [vegetabiliskt fett](#) i stället för smörfett. Sådan glass och gräddglass kan ses som motsvarigheter till margarin respektive smör. Det vegetabiliska fettet baseras vanligen på palmolja. Emulgeringsmedel som monoglycerider från växtoljor förekommer även i gräddglass.

**Sorbet:** Denna glassliknande produkt har ännu högre sockernehåll men utan fett. Ofta säljs riskabel sorbet på tillsatser och lockande bilder av bär och frukt.

**Försäljning:** Dominant i Sverige är GB Glace som ägs av det multinationella företaget Unilever. Livsmedelskemiskt finns många likheter med margarin som också domineras av Unilever. Året runt erbjuds främst dessertglass i handelns kyldiskar. Försäljning av pinnglassar sker under sommaren på folkhälsovådligt många platser med GB-gubben som symbol.

## Mjölksprodukter – Märkning för hälsa

Grön (bra val) – Gul (tänk till) – Röd (välj bort)

- grön*  **Mjök** med bra protein och fett  
Minst mellanmjök för mer mjölkfett  
Utmärkt näringsbas för barn  
*Källa:* [Fett för Hälsa](#)
- grön*  **Fil** och **yoghurt** rätt för frukost  
Minst 3 % mjölkfett för bra energi  
Kombinera själv med äpple och bär  
*Källa:* [Fett för Hälsa](#)
- gul*  **Lätmjök** olyckligt fettfattig  
Hälsoriktigt och värdefullt mjölkfett borttaget  
Sämre alternativ ersätter då energibehovet  
*Källa:* [Fett för Hälsa](#)
- gul*  **Lättfil** och lättoghurt på väg ut  
Lätt att bli lurad på bra mjölkfett via lättprodukter  
Frestande då att ersätta med mycket sämre socker  
*Källa:* [Fett för Hälsa](#)
- röd*  **Sötad fil** och yoghurt dåligt val  
Bort med dolt socker till frukost  
Sockret styr fett till fel ställen  
*Källa:* [Antioxidanter och socker](#)

## Specifika mjölkprodukter





Grön (bra val) – Gul (tänk till) – Röd (välj bort)

- grön  **Mellanjölk** Arla 1,5 % mjölkfett  
Fettreducerad men nästan hälften kvar  
Hälsoriktigt protein och mjölkfett  
Källa: [Fett för Hälsa](#)
- gul  **Minimjölk** Arla < 0,1 % fett  
Mjölkfettet borta men proteinet kvar  
Lurad på fettet – säljs som smör  
Källa: [Fett för Hälsa](#)
- gul  **Verum hälsofil** grön eller röd  
Klart grön osötad med 4 % mjölkfett  
Klart röd med 5 % socker, 0,5 % fett och lite bär  
Källa: [Antioxidanter och socker](#)
- gul  **Mild yoghurt** från Arla grön, gul eller röd  
Klart grön osötad med 3 % mjölkfett  
Gul som osötad lättyoghurt med 0,5 % fett  
Klart röd med 5 % socker och 2 eller 0,5 % fett  
Källa: [Fett för Hälsa](#)
- röd  **Yoggi** Arlas extrasöta yoghurt med lite frukt  
*Original* med 8 % tillsatt socker och 2 % fett  
*Lätt* med 7 % tillsatt socker och 0,5 % fett  
*Mini* sötad med aspartam och < 0,1 % fett  
*Dröm* för barn med ca 10 % socker och 4 % fett  
Källa: [Antioxidanter och socker](#)



## Mjölksprodukter – Märkning för hälsa

Grön (bra val) – Gul (tänk till) – Röd (välj bort)

- grön  **Grädde** koncentrerat hälsoriktigt mjölkfett  
Vispgrädde, gräddfil och crème fraiche  
Får inte kombineras med fettinlagrande socker  
*Källa: [Fett för Hälsa](#)*
- grön  **Färskost** känd som Arlas *Keso*  
Högt innehåll av mjölkprotein  
Mjölkfett från mjölk och grädde  
*Sökord för info: Cottage cheese*
- gul  **Vassleprotein** högvärdigt mjölkprotein  
Vasslepulver vanligt kosttillskott efter träning  
Mjölkprotein allt vanligare tillsats i livsmedel  
*Sökord för info: Whey*
- röd  **Choklad** av många dåliga söta slag  
Mest socker som lagrar in chokladfett  
Glukossirap i toffee värst för blodsockret  
*Källa: [Kostråd mot övervikt](#)*
- röd  **Glass** inklusive gräddglass viktvara  
Mycket socker plus mycket fett  
Sockret styr fettets dit du inte vill  
*Källa: [Glass och fetma](#)*






## Choklad – Specifika produkter

Grön (bra val) – Gul (tänk till) – Röd (välj bort)

- gul*  **Mörk choklad** med minst 80 % kakao  
Mindre socker och mycket antioxidanter  
Marabous *Premium* 86 % lättillgänglig  
Källa: [Presentchoklad](#)
- röd*  **Mjölchoklad** mest vanligt socker  
Många varianter med mer än 50 % socker  
Toffeefyllning med glukossirap förvärrar  
Källa: [Presentchoklad](#)
- röd*  **Chokladkola** ofta i påsar  
Typiskt mycket av riskabel glukossirap  
Fazers *Dumle* och Storcks *Riesen* exempel  
Källa: [Glukossirap och glukos](#)
- röd*  **Chokladbitar** kompakta av typ bar  
Hög andel socker inklusive glukossirap  
*Mars* och Marabous klassiska *Japp* exempel  
*Snickers* med jordnötter och dåligt omega-6  
Källa: [Glukossirap och glukos](#)
- röd*  **Kexchoklad** känt märke från Cloetta  
Hög andel socker och snabb kexstärkelse  
De flesta chokladkex liknande röda faror  
Källa: [Kostråd mot övervikt](#)

## Glass – Specifika produkter

**Grön** (bra val) – **Gul** (tänk till) – **Röd** (välj bort)

- gul*  **Gammaldags glass** med ägg och grädde  
Minst 15 % mjölkfett och max 15 % socker  
Mindre fetmafarlig och näringsfattig än annan glass  
*Källa:* [Fett för Hälsa](#)
- röd*  **Gräddglass** – många märken och varianter  
Mycket dolt socker plus fett ökar buk fettet  
Glukossirap värre än vanligt socker  
*Källa:* [Glass och fetma](#)
- röd*  **Magnum** välkänd pinnglass från GB  
Pinnglassar har ofta högre halt socker och fett  
Mellanmål dåliga för blodsocker och vikthållning  
*Källa:* [Glass och fetma](#)
- röd*  **Lättglass** – kolla innehållsförteckningen  
Innebär typiskt att socker men inte fett tagits bort  
Sötningemedel som aspartam håller sötsug uppe  
*Källa:* [Fett för Hälsa](#)
- röd*  **Sorbet** med fruktfärg och socker  
Oftast mer socker än i vanlig glass  
Värre blodsockertoppar än för vanlig glass  
*Källa:* [Glass och fetma](#)