

»Mjök ger starka ben« lyder en gammal reklamslogan, så väl inarbetad att den lätt uppfattas som en sanning. Men är det verkligen så? Nej, för det mesta inte, säger vetenskapen.

TEXT: FREDRIK HEDLUND ILLUSTRATION: CECILIA WAXBERG

Mjök ger sällan starkare ben

Utgår man ifrån de publicerade vetenskapliga studier som tittar på kalciumintag via mjölkprodukter så finns det inget stöd för att mjök ger starka ben, säger Karl Michaëlsson, överläkare i ortopedi och professor i medicinsk epidemiologi vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Han har forskat kring effekterna av mjök och andra kalciumtillskott på benskörhet och risken för frakturer i närmare 20 år. Men trots den långa forskargärningen kan han inte berätta hur det ligger till. Det är helt enkelt ingen som vet det ännu.

Det man vet är att skelettet omsätts hela tiden. En

tiondel av våra skelett byts ut varje år. Till detta krävs kalcium, som finns i bland annat mjök.

Men kalcium är också nödvändigt för cellernas funktion, och kroppen är väldigt mån om att hålla koncentrationen av kalcium konstant i blodet. Får vi i oss för lite kalcium via kosten så lånar kroppen därför kalcium från skelettet, något som leder till benskörhet och i värsta fall frakturer, det vill säga brutna ben. Vi behöver alltså kalcium, och mjök är en utmärkt kalciumkälla. Så långt är allt gott och väl. Det är sedan det börjar bli krångligt.

I topp i världens benbrottsliga ligger de nordiska

kvinnorna, och allra överst kvinnor i Sverige och Norge. De är de som oftast drabbas av typiska benskörhetsfrakturer som exempelvis höftledsbrott. Paradoxalt nog är det också de som konsumerar mest mjök och andra mejeriprodukter i världen. Samma mönster kan ses i flera västländer där ett högre intag av kalcium via mejeriprodukter går hand i hand med en högre frakturrisik.



Karl Michaëlsson

Det tyder ju snarare på att mjök skulle ge svagare ben. Men så långt vill inte Karl Michaëlsson gå.

– Det är svårt att dra slutsatser från den här typen av jämförelser. Man jämför befolkningars kalciumintag och frakturrisik utan att ta hänsyn till andra faktorer, säger han.

Det kan vara så att det är någon helt annan faktor som är avgörande, menar han.

Väldigt ofta handlar det om en nord-sydskillnad, där människorna i ekonomiskt mer utvecklade länder i norr har högre frakturrisik än man har i de mindre ekonomiskt utvecklade länderna i söder. Så är det till exempel i Europa.

Därför lanserades hypotesen om D-vitaminet. Brist på D-vitamin ger nämligen rakit, eller engelska

sjukan, som ger ett svagt skelett beroende på för dålig upplagring av kalcium och fosfat i skelettet. Sambandet upptäcktes under industrialiseringen kring förra sekelskiftet när engelska arbetarfamiljer flyttade in till städerna från landsbygden och barnen blev hjulbenta eftersom de fick för lite solljus. D-vitamin bildas nämligen i underhudsfeftet när huden utsätts för solens UV-strålning. Brist på solljus ger, enkelt uttryckt, brist på D-vitamin, vilket ger ett svagt skelett.

Nordeuropa har väsentligt färre soltimmar än Sydeuropa, så det skulle kunna vara förklaringen, resonerade forskarna.

»I topp i världens benbrottsliga ligger de nordiska kvinnorna, och allra överst kvinnor i Sverige och Norge.«

– Men tittar man på nivåerna av D-vitamin i olika befolkningar så är det ju inte så att vi har lägre nivåer här i Skandinavien jämfört med Sydeuropa, utan det är tvärtom, vi har högre nivåer, säger Karl Michaëlsson.

– Till och med på vintern. Ljushyade människor bildar nämligen mer D-vitamin vid samma mängd solljus. Vi

har genetiskt anpassat oss till den mängd solljus som finns här uppe och klarar oss med mindre sol. Så D-vitaminet har nu avförts från listan över misstänkta.

I stället intresserade sig forskarna för A-vitaminet. Höga doser A-vitamin leder nämligen till ett försvagat skelett och till en högre risk för frakturer.

I Norge äter man väldigt mycket lax och fiskleverolja, som innehåller mycket vitamin A, och i Sverige har vi, som enda land i världen, länge tillsatt vitamin A i – hör och häpna – mjölken!

Vitamin A är fettlösligt och finns naturligt i den fetaste mjölken, men i mellan-, lätt- och minimjök har meje-

rierna tillsatt – i princip – dubbelt så mycket A-vitamin som finns naturligt i den feta mjölken. Ju mer av den mjölken man dricker, desto mer A-vitamin som försvagar skelettet får man alltså i sig.

– Sedan två år tillbaka har mejerierna halverat halterna tillsatt A-vitamin. Numera är det lika mycket vitamin A i alla mjölksorter, utom ekologisk mjök, som inte har något tillsatt A-vitamin, säger Karl Michaëlsson.

Det tillsatta A-vitaminet i mjölken kan vara en av anledningarna till att just svenska kvinnor drabbats av frakturer i så stor utsträckning, men det är inte hela förklaringen, menar Karl Michaëlsson.



I studier med kalcium-tillskott i tablettform, helt utan A-vitamin, har det inte heller gått att visa någon tydlig skyddseffekt mot frakturer. Vissa studier visar en lätt minskad risk, vissa visar inget skydd alls, och det finns även studier som visar en ökad risk.

– **Fakta hittills** är att det har varit svårt att visa något samband mellan kalciumintag eller mjölkintag och frakturrisik i den äldre befolkningen, säger Karl Michaëlsson.

Förutom i ett tydligt undantag: kvinnor över 80 år på ålderdomshem eller liknande institutionsboende.

– För dem är det klart visat att kalciumtablett i kombination med D-vita-



Mjölpropaganda anno 1938, biograf Fågel Blå i Uppsala.

FOTO: PAUL SANDBERG/UPPLANDSMUSEET

min har en skyddande effekt mot benbrott, säger han.

Men den bistra sanningen bakom det fyndet är dock troligtvis att de äldre inte kommer ut i solen tillräckligt mycket och får försvagat skelett av samma anledning

som de engelska barnen i början av 1900-talet.

På samma sätt verkar mjölken eventuellt kunna göra nytta i extremfallen. Karl Michaëlsson och hans kollegor har precis färdigställt

den största studie av detta som någonsin gjorts. Den är ännu inte publicerad, men han kan avslöja att den visar att de som får i sig mindre kalcium än motsvarande två glas mjölk per dag har en något ökad risk att drabbas av frakturer. Men de allra flesta i Sverige får i sig tillräckligt med kalcium, även de som undviker att dricka mjölk. Kalcium finns nämligen i andra mejeriprodukter som ost, grädde, glass och yoghurt liksom i grönsaker som broccoli, brysselkål, grönkål och selleri.

– Min rekommendation är att äta en normal allsidig kost, man ska inte undvika mjölkprodukter, de är bra, men man ska inte överdriva deras betydelse, säger Karl Michaëlsson. ■