

# Mjök och viktkontroll

Helena Lindmark Månsson

Symposium "Nya rön om mjölkens nyttigheter"  
20081014

# WHO's definition

## BMI=kg/m<sup>2</sup>

- BMI >40            Extrem fetma
- BMI 35-40        Svår fetma
- BMI 30-35        Fetma
- BMI 25-30        Övervikt
- BMI 18,5-25      Normalvikt
- BMI <18,5        Undervikt

# Orsaker till övervikt/fetma

- Livsstil
- Gener
- Högt energiintag
- Tarmens mikroorganismer
- Sömn
- ...

# Följder av övervikt

- Hjärtkärlsjukdom
- Högt blodtryck
- Diabetes
- Gallvägssjukdomar
- Ledbesvär
- ...

# Är mjölk en del av lösningen?

# Redan för mer än 20 år sedan...

- såg man i epidemiologiska studier ett omvänt samband mellan konsumtion av mjölkprodukter/kalcium och vikt

# Också bekräftat senare

- Forskare har sett att ett högt intag av mjölkprodukter och fett från mjölkprodukter relaterar till en lägre kroppsvikt
- >45 observationsstudier
- Biomarkörerna C15:0 och C17:0

# Och ibland i interventionsstudier

# Vad har egentligen studerats?

- Studierna syfte: vikt eller benhälsa?
- Försökspersonernas vikt, ursprung, ålder
- Kalorirestriktioner
- Mängd mjölk/mjölkprodukter
- Tröskelvärde

# Mekanismer

# Kalcium

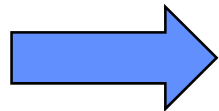
- Binder fett i tarmen
- Ökar cellerna fettförbränning-kalciumparadoxen

# Protein

- Ger mättnadskänsla

# Mjölakens fettsyror

- Korta och medellånga fettsyror oxideras snabbare än långa fettsyror



Ökad energiomsättning och mindre fettansamling i kroppen

# Bioaktiva komponenter

- Peptider
- Grenade aminosyror
- ?

# Annat

- Laktos
- Kasein
- Magnesium

**100 000 komponenter**

# Mjök och vikt

- Kan ha roll i viktminskning vid kalorirestriktion
- Kan ha roll i att bibehålla normalvikt
- Mycket forskning pågår