

Mjök och viktkontroll

Helena Lindmark Månsson

Symposium "Nya rön om mjölkens nyttigheter"
20081014

WHO's definition

BMI=kg/m²

- 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

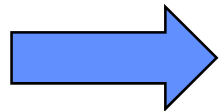
- Binder fett i tarmen
- Ökar cellerna fettförbränning-kalciumparadoxen

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