

## Børn og mælk

*Essentielt uddrag af artikel af Carsten Vagn-Hansen, RASK Magasinet, marts 2009, ved Jonna Jepsen*

- Forskning dokumenterer, at der ikke er sammenhæng mellem indtagelse af mælkeprodukter eller kalkindholdet i kosten og knoglesundheden.
- Børn, der indtager mange mælkeprodukter – ”mælkedrankere” – får jernmangel og dermed væksthæmning og dårlig intellektuel udvikling samt nedsat modstandskraft mod infektioner.
- Sukker i mejeriprodukter øger risiko for overvægt og skader mælkesyrebakterierne samt øger risikoen for svampevækst i tarmsystemet.
- For meget mælk nedsætter indtaget af varieret kost og dermed vigtige næringsstoffer.
- En undersøgelse af 17 børn, som vågnede og græd mange gange om natten, viste, at efter stop af indtagelse af komælk, var søvnen hos 15 af børnene normal efter fem uger. Der kom tilbagefald efter genoptagelse af komælk.
- Børn, der får komælk, får meget hyppigere kolik, mellemørebetændelse, astmatisk bronchitis, børneeksem og type 1-diabetes. Komælk er slimdannende og kan forværre symptomerne.
- En del af de børn, der ikke tåler almindelig komælk, tåler fint ikke-homogeniseret økologisk mælk, især ikke-pasteuriseret staldørsmælk.
- Ved kronisk dårlig fordøjelse kan der forekomme en ringe nedbrydning af mælkeprotein. Har barnet samtidig utæt tarm, som kan opstå ved for meget indtagelse af raffineret kost og sukker, kan der opstå DAMP/ADHD, Tourette Syndrom, autisme, epilepsi, skizofreni, læseforstyrrelser m.m. Dette kan også opstå ved intolerance over for gluten

**Carsten Vagn-Hansens konklusion på hele artiklen er, at mælk er sund, hvis:**

- den kommer fra sunde køer
- koens foder er græs og hør (naturligt foder)
- stald- og personlig hygiejne er OK
- mælken ikke er homogeniseret
- mælken ikke er pasteuriseret
- hele eller en del af mælkeindtaget er naturlig surmælk uden tilsat sukker og sød frugt

... og man skal huske, at mælk ikke giver kalk til knoglerne.

Læs hele artiklen ”Mælken og sundheden” [her](#) på side 24.  
Og læs om mere forskning [her](#).