

Varför lättmjölk i skolan?

En del undrar varför Livsmedelsverket rekommenderar lättmjölk och lättmargarin i skolan. Svaret är att vi vill att skolbarn ska erbjudas den mat som, enligt vetenskapen, är bäst för deras hälsa.

I dag får nästan alla barn i Sverige i sig mindre fleromättat fett men mer mättat fett än rekommenderat. Risken att få höga blodfetter, som senare i livet kan leda till hjärtsjukdom, minskar om man byter ut en del av det mättade fett mot fleromättat omega-3- och omega-6-fett. Ett enkelt sätt att göra det är att ersätta fet mjölk och smör med lättmjölk och nyckelhålmärkt margarin. Därför rekommenderar vi det i våra råd om bra mat i skolan.

Barns matvanor och hälsa

Livsmedelsverkets kostundersökning bland barn (Riksmaten barn - 2003) visar att nästan alla barn (över 90 procent) får i sig mer mättat fett än rekommenderat, men för lite av de fleromättade fetterna omega-3 och omega-6. Det beror på att vi i Sverige äter mycket mejeriprodukter som mjölk, fil, yoghurt, grädde och ost, och feta charkuterier som korv - livsmedel som innehåller relativt mycket mättat fett. Samtidigt äter vi ganska lite olja, nötter och fet fisk, som innehåller fleromättat fett.

Den forskning som finns visar att barn som äter mättat fett i nivå med rekommendationerna får lägre blodfettnivåer och bättre insulinkänslighet än barn som äter mer mättat fett än rekommenderat. Höga blodfetter kan öka risken för hjärtsjukdom senare i livet. De flesta barn äter i dag lagom mycket fett - det handlar alltså inte om att äta mindre fett utan om att byta en del av det mättade fett mot fleromättat. Eftersom matvanor grundläggs tidigt i livet är det bra om man redan som barn får möjlighet att skapa sig hälsosamma matvanor.

Lättmjölk

För att få tillräckligt med bland annat kalcium rekommenderas barn en halvliter mjölk och mjölkprodukter per dag. Ett skolbarn som dricker en halv liter 3-procentig mjölk får i sig cirka 10 gram mättat fett, vilket är hälften av den rekommenderade mängden mättat fett per dag för barn i åldern 6-9 år. Det blir då inte mycket utrymme kvar för ost, korv, köttbullar, crème fraiche och grädde, som också innehåller mycket mättat fett. En halv liter lättmjölk innehåller knappt 2 gram mättat fett. Det är ett av skälen till att Livsmedelsverket rekommenderar lättmjölk i skolan. Ett annat är att lätt- och mellanmjölk är viktiga källor till D-vitamin, som vi i Sverige har svårt att få tillräckligt av. Läs mer om mjölk på länken till höger.

Har man magra barn som man tycker får i sig för lite energi är det bättre att använda lite mer olja, gärna rapsolja, i maten än att servera fet mjölk.

Tabellen nedan visar hur mycket mättat fett ett barn får i sig från en halv liter lättmjölk, mellanmjölk respektive standardmjölk. Fet mjölk innehåller sex gånger så mycket mättat fett som lättmjölk.



Innehåll av mättat fett i 5 deciliter mjölk, fil och yoghurt med olika fetthalt

	Fett totalt	Mättat fett	Rek mängd mättat fett
Mjölk, fil, yoghurt 0,5 % fett	2,5 g	1,65 g	högst 20 g
Mjölk, fil, yoghurt 1,5 % fett	7,5 g	4,9 g	högst 20 g
Mjölk, fil, yoghurt 3 % fett	15 g	9,85 g	högst 20 g

Måste man följa råden?

Livsmedelsverkets råd om maten i skolan utgår från svenska näringsrekommendationer och från de matvanor vi har i Sverige. Råden är ett hjälpmedel för att planera menyer som ger barnen en hälsosam sammansättning av proteiner, kolhydrater och fetter och ett tillräckligt intag av fibrer, vitaminer och mineraler. Självklart är det möjligt att sätta ihop en matsedel med bra näringsinnehåll även om man inte följer alla råd. Det är något varje skola eller kommun får ta ställning till. Men om man gör ändringar är det viktigt att kompensera näringsmässigt för de ändringar man gör.

Om man väljer fet mjölk, smör och feta mejeriprodukter i stället för lättmjölk och nyckelhålmärkt margarin till vardags kan det lätt innebära ett för högt intag av mättat fett och ett för lågt intag av fleromättat. För att få en hälsosam fettsammansättning måste man då minska på andra produkter med högt innehåll av mättat fett, till exempel ost och charkprodukter som korv och smörgåspålägg. Man kan heller inte dricka samma mängder mjölk som om man väljer lättmjölk. Mindre mängder av dessa livsmedel innebär minskat intag av de olika vitaminer och mineraler som de innehåller, till exempel kalcium och D-vitamin i mjölk och ost, järn i blodpudding och leverpastej etc. Det kan också vara svårt att få tillräckligt med fleromättat fett, som finns i vegetabiliska oljor och margarin.

Väljer man margarin och lättmjölk till vardags finns det däremot oftast utrymme att då och då välja smör och andra feta mejeriprodukter utan att det påverkar fettkvaliteten alltför mycket. Snacks, glass och choklad bidrar också med mättat fett. Det är en av anledningarna till att Livsmedelsverket rekommenderar att barn inte äter för mycket av sådana produkter. Men även för barn som håller igen på sötsaker är det svårt att få lagom mängd mättat respektive omättat fett utan att tänka på vilken typ och hur mycket mjölk, ost och charkuteriprodukter barnen äter. Enligt Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor från 2003 var mjölk, fil och ost de största källorna till mättat fett.

Vetenskapen bakom råden

Barn behöver fett och andra näringsämnen för att växa, må bra och kunna koncentrera sig. Till skillnad från mättat fett är fleromättade fetter, det vill säga omega-3 och omega-6, essentiella näringsämnen. Det betyder att kroppen inte kan tillverka dem själv utan vi måste få i oss dem via maten. Fetterna behövs bland annat för att hjärnan och ögonen ska utvecklas och fungera som de ska och för att kroppen ska kunna bygga upp och reparera celler.

Det finns ett mycket starkt vetenskapligt stöd för att rekommendera att man byter ut en del av det mättade fett mot fleromättat fett. Bakgrunden till rekommendationerna är bland annat effekten på blodfettnivåer. Mättat fett och transfett höjer det "onda" LDL-kolesterolet, medan enkel- och fleromättat fett sänker LDL-kolesterolet och höjer det "goda" HDL-kolesterolet. För mycket mättat och för lite fleromättat fett höjer LDL-kolesterolet även hos barn, vilket kan innebära en ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom senare i livet.

Hösten 2009 presenterade Världshälsoorganisationen (WHO) och FN:s fackorgan för livsmedels- och jordbruksfrågor (FAO) en rapport om hälsoeffekter av fett och fettsyror. Rekommendationerna om fett är i stort sett oförändrade. Rapporten betonar energibalansens betydelse, det vill säga att man får i sig lika mycket energi som man gör av med. När det gäller vilken mat man ska äta är rekommendationen att välja vegetabiliska oljor, magra mejeri- och köttprodukter och att äta fisk regelbundet, eftersom risken för hjärtsjukdom minskar när en del av det mättade fett ersätts med fleromättat fett. Mot bakgrund av effekter på riskfaktorer för hjärtsjukdom rekommenderar WHO/FAO en begränsning av intaget av mättat fett till högst 10 energiprocent.