

# 3 om dagen

Melk og meieriprodukter er den største kilden til kalsium og jod i det norske kostholdet, og bidrar med over 60 % av både kalsium- og jodinntaket vårt. Tre porsjoner meieriprodukter hver dag, kan bidra til å sikre anbefalt inntak av disse næringsstoffene.

## Melk og meieriprodukter bør være del av det daglige kostholdet

Melk og meieriprodukter anbefales fra Helsedirektoratet å være en del av det daglige kostholdet. Hvor mye som er passe er kanskje ikke så lett å vite, men med tre porsjoner melk og meieriprodukter om dagen kan du enkelt sikre inntaket av både kalsium og jod.

## Hvorfor 3 om dagen?

Melk og meieriprodukter er næringstette matvarer fordi de inneholder flere viktige næringsstoffer som kroppen trenger hver dag. Meieriprodukter er blant annet en god kilde til kalsium, jod, proteiner, fosfor, vitamin B<sub>2</sub> og B<sub>12</sub>, men er spesielt viktig for et tilstrekkelig inntak av kalsium og jod.



## Meieriprodukter viktigste kilde til jod

Melk og meieriprodukter bidrar med cirka 60 % av jodinntaket til voksne i Norge, og 80 % av jodinntaket til barn. Det er få andre gode kilder til jod i Norge enn melk, meieriprodukter og fisk. Hvit fisk inneholder mer jod per 100 gram enn meieriprodukter, men bidrar kun med cirka 20 % av inntaket fordi vi spiser for lite fisk her til lands. Også egg kan være en god kilde til jod. Det finnes noe jod i brød og korn, kjøtt og kjøttprodukter, samt frukt og grønt, men ikke i store nok mengder, så disse produktene monner lite hver for seg.

## Jodmangel på fremmarsj i Norge

Jod er viktig for stoffskiftet vårt, og for normal vekst og utvikling av hjernen hos foster og små barn. Nye undersøkelser viser at jodmangel er

økende i Norge, og spesielt gravide og ammende er utsatt for å få jodmangel. Tre porsjoner meieriprodukter om dagen, fisk (husk hvit fisk) til middag 2-3 ganger i uken, og et ellers sunt og variert kosthold sikrer inntaket av jod.

## Kalsium i norsk kosthold

Melk og meieriprodukter bidrar med nesten 70 % av kalsiuminntaket i den norske befolkningen. Fjerner vi meieriproduktene fra kostholdet får vi i gjennomsnitt i oss 250-300 milligram kalsium per dag. En voksen person trenger 800 milligram kalsium per dag. Tre porsjoner meieriprodukter gir cirka 500 milligram kalsium, og kan derfor bidra til å sikre anbefalt kalsiuminntak.

## Kalsium for skjelettet

Kalsium er en av de viktigste byggesteinene i skjelettet og bidrar til å styrke tennene og til at musklene og nervesystemet fungerer normalt. Kroppen tappes hele tiden for kalsium. Dette tapet må kontinuerlig erstattes med kalsium fra kosten for å unngå mangeltilstander. Kostholdsundersøkelser viser at nordmenn i gjennomsnitt har et tilfredsstillende kalsiuminntak, men at det er store individuelle forskjeller.

## Kvinner og unge jenter får lite kalsium

Mange kvinner og unge jenter får ikke i seg nok. En norsk kostholdsundersøkelse viste at 70 % av 13 år gamle jenter får i seg mindre kalsium enn det helsemyndighetene anbefaler (Ungkost-2000). Blant kvinner generelt er det cirka halvparten som får i seg mindre kalsium enn det som er anbefalt.

## Kalsium + vitamin D = sant

Vitamin D er nødvendig for at kalsium skal kunne tas opp i kroppen og bygges inn i skjelettet. Vitamin D får vi fra sollys, fet fisk, tran og ulike meieriprodukter som er beriket med vitamin D, som ekstra lett melk og noen typer gulost. Jo mer kalsium skjelettet inneholder, desto sterkere er det. Vi bygger skjelett frem til 25-30 års alder, og spesielt rett før puberteten.



Etter fylte 30 år taper vi mer benmasse enn vi klarer å bygge opp, men det er fortsatt mye vi kan gjøre for å vedlikeholde skjelettet, blant annet ved å spise riktig og være i aktivitet.

#### 1 av 3 om dagen kan være:

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Ett glass melk           | 2 dl  |
| To skiver gulost         | 20 g  |
| Ett lite beger yoghurt   | 125 g |
| Ett halvt beger kesam    | 150 g |
| Ett beger cottage cheese | 300 g |

#### Like mye næringsstoffer i de magre meieriproduktene

Melk og meieriprodukter har et varierende innhold av fett og dermed også kalorier. Innholdet av andre næringsstoffer som vitaminer og mineraler er stort sett det samme uavhengig av fettinnholdet. Ved å velge magre meieriprodukter kan du redusere inntaket av fett og kalorier, men likevel få i deg de næringsstoffene som kroppen trenger. Magre meieriprodukter kan derfor trygt være en del av dine 3 om dagen.

#### 3 om dagen ved laktoseintoleranse?

Laktoseintoleranse betyr at kroppen har manglende evne til å bryte ned laktose (melkesukker). Det er ikke farlig å innta laktose når man har laktoseintoleranse, men det kan føre til forbigående ubehag.

Det er store individuelle variasjoner i hvor mye laktose man kan innta før man får symptomer, så det er viktig å finne sitt toleransenivå. Laktoseinnholdet i de ulike meieriproduktene er veldig forskjellig, og det finnes i dag mange meieriprodukter på markedet som er laktosereduserte eller laktosefrie. Det er derfor enkelt også for dem som har laktoseintoleranse å sikre inntaket av blant annet kalsium og jod med tre porsjoner meieriprodukter om dagen.



#### Kilder:

- Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Helsedirektoratet, 2014
- Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11. Helsedirektoratet.
- Ungkost. Helsedirektoratet, 2000.

