

*Kære Sundhedsudvalg, **Må bruges uden begrænsninger***

Jeg ville evt gerne have at udvalget ser lidt nærmere på Danmarks anvendelse af mælk, vores kostråd som er forkerte mv. herunder om skolemælk er så sundt som det hævdes.

Mælk giver ca 100 sygdomme idet det næsten kun indeholder stoffer som øger syge- og dødeligheden:

Kolesterol, animalsk mættet fedt, østrogener, dioxin, fedtopløselige pesticider, animalsk protein osv.

Man bliver også dummere af at drikke mælk. Jeg vil gerne holde et kort resume med litteraturhenvisninger, hvis det har udvalgets interesse.

Jeg ville evt gerne have et kvalificeret svar på hvad udvalget vil gøre i anledning af nedenstående artikel.

Med venlig hilsen

emil bier

Giver mælk knoglebrud ?

af emil bier

I en debat omkring mælk og gedemælk siger myndighederne at børn risikerer at blive fejlnærret mv. Myndighederne ved ikke meget om litteraturen på området, sandheden er snarere omvendt af myndighernes advarsel.

Mælk indeholder desuden animalsk protein, og det gør blod surt - så de lande der indtager mest animalsk protein fx som mælk har da også størst risiko for knoglebrud.

I Danmark drikker man mælk bl a fordi man tror at det mindsker risikoen for knogleskørhed, idet mælk indeholder kalk. Det er da rigtigt at mælk indholder kalk, men meget tyder på at jo mere mælk man drikker, jo mere knogleskørhed får man. Og hvad er da forklaringen?

Fødevarestyrelsen anbefaler således at man drikker en halv liter mælk om dagen, men desværre har disse offentlige myndigheder ikke forstået litteraturen uden for vores eget land. De er blevet agenter for en fødevareindustri som fylder befolkningen med usandheder. Her følger en forklaring hvorfor:

Det ser ud til at animalsk protein er skurken. Ved indtagelse af animalsk protein falder blodets pH i modsætning til indtagelse af vegetabilsk protein. Ved at have blod med en lav pH - surt - angribes det eneste stof vi har mod syreangreb og det er knoglerne som er basiske. Men da der næsten ikke er forskel på animalsk og vegetabilsk protein hvad kan da være forklaringen. Indtagelse af vegetabilsk protein sker ikke alene, man indtager proteindelen sammen med stoffer der er rige på organiske anjoner som bliver

til bikarbonater ved fordøjelsen og bikarbonater er et basisk stof modsat syre. Og denne proces virker således at med indtagelse af vegetabilsk protein falder ens risiko for knogleskørhed mens det modsatte er gældende for animalsk protein.

Hvis man ser på hvilke lande der er i højrisikogrupperne ser man at det er lande som spiser nøglerunde som vi gør herhjemme. Tyskland, Norge, Sverige og Danmark har højst risiko for knoglebrud. Med Tyskland som den største risiko for knogleskørhed, og DK som nr 4 nedefra ud af 33 lande. Lande med meget højt forhold af animalsk protein i forholdet til vegetabilsk protein. Mens lande som Nigeria, Kina, New Guinea, Thailand har langt lavere risiko op til mere end 200 gange lavere risiko end fx Tyskland. I Tyskland er forholdet mellem animalsk proteinindtagelse op til ti gange større end de lande med den laveste knogleskørhedsrisiko. Man skulle tro at DK med al den mælk vi konsumerer havde en meget lav knogleskørhedsrisiko, men desværre - man taber knoglen allerede af at drikke mælk. Selv kalven render væk fra sin moder efter kort tid.

I en oversigtsartikel (refereret senere) om emnet synes der at være ca 70 % overensstemmelse mellem indtagelse af forholdet mellem animalsk protein og vegetabilsk protein og risikoen for knoglebrud. Men den viden må ikke bruges i Danmark - men der er ingen forklaring hvorfor Danmark skal være isoleret med en fødevarerplysning der er total misvisende og omvendt af den faktiske viden på området.

For ca 10 måneder siden sagde jeg i DR 2s program den 11. time udsendelse nr. 70 at man i Danmark anbefaler at man drikker en halv liter mælk om dagen, selvom rådet øger risikoen for knogleskørhed. Samt ca 100 andre sygdomme se "No milk" på nettet.

Der er ikke kommet nogen offentlige reaktioner desangående. Men rådet om at man skal drikke en halv liter mælk om dagen er direkte usundt, idet mælk næsten kun indeholder stoffer der øger sygdomsrisikoen. Også for knogleskørhed. Således følger indtag af mælk en kurve så de lande der drikker mest mælk har også den højeste dødelighed - se **Børsen den 1. feb 2007, sundhedstillæget.**

Således har man på universitetet i Californien i år 2000 gennemgået sammenhængen mellem 33 lande og 87 oversigter over knoglebrud og konklusionen er ret sikker. Der er en klar sammenhæng mellem indtag af animalsk protein og risiko for knoglebrud se **J. Geront., Medical Sciences, 2000. Vol 55 A No. 10. M 585 - M592.**

I lille Danmark har vi selvfølgelig ikke fundet ud af dette dertil producerer vi alt for meget mælk til at vi kan læse sådanne tekster. Vi har vores egne vise mænd ofte betalt af mejerierne for at sige det gamle mantra at mælk er sundt. Men udsagnet er et rent landbrugøkonomisk afsætningstrick. Det er uetisk og ukorrekt. Det er dødeligt og nok strafbart bare ikke her i landet....idet sandhedsværdien for mælkereklamer ikke følger det almindelige reklametetiske regler.

*I Politiken i søndags siger afdelingslæge Christine Brot at proteindelen i gedemælk mangler dokumentation for proteinets kvalitet. Denne oplysning er ukorrekt. I **J Dairy Sci 2006 dec 89 (12) 4520-6** og **Jul 1989 (7) 2408 - 13**, fremgår det at proteinkvaliteten er ca den samme. Problemet med denne læge er at hun glemmer bl a at sige at sige et kraftigt allergen i mælk kasein alfaS1 er betydeligt mere tilstede i komælk 33,7 % end i gedemælk 3,9 % , **Bio Sci Biotechnol Biochem 70 (11) 2771-74, 2006**. På den måde fremstår hun som en veldokumenteret person som mikrofonholder for mælkeindustrien. Men hun er ikke den eneste, fødevarestyrelsen har samme ensidige og forkerte holdning. I Japan siger man at man skal undgå mættet fedt, her anbefaler vi det.*

Men hvorledes kan dette lade sig gøre at Danmark anbefaler mælk når det er så farligt? Mange forskere der udtaler sig er betalt eller har været betalt af mejeriene. Næsten alle forskningsinstitutter der ved noget om ernæring er afhængige af mejerierne og industrien. Man kan næsten ikke få nogen karriere inden for fødevarer i DK hvis man siger noget negativt om mælk eller andre danske producerede varer. Men det er ok at angribe udenlandske produkter som olivenolie etc.

Vi er pengestyrede.

Det er derfor at vi har den mest elendige fødevarerinformation her på jorden. Vi siger at vi skal drikke mælk, spise kød og mælkeprodukter med lavt fedtindhold altsammen råd der øger dødeligheden voldsomt. Velkommen i Danmark. I Japan har man da også den laveste dødelighed og de omvendte kostråd!

Vi taler om et informationsfund, men lever på mange måder som i middelalderen.....det er også herfra molbohistorierne stammer.

--
*Emil Bier
Randersgade 63,
2100 Ø*

tel 0045 28390891