

Ost med god samvittighed

Fed ost kan sagtens høre hjemme i en sund kost, konkluderer forskere på Københavns Universitet.



Af
Farinaz Raziani, Tanja Kongerslev Thorning, Tine Tholstrup, Anne Raben og Arne Astrup

Der er fortsat meget, vi ikke ved om ost og sundhed: Hvorfor er det mættede fedt i ost tilsyneladende ikke lige så skadeligt som det i smør? Betyder det noget, om osten er modnet i kort eller lang tid? Og hvad sker der, hvis man skifter osten ud med kød? Desuden er det videnskabelige belæg bag anbefalingen af indtag af magre oste til fordel for den fuldfede ost spinkelt. Derfor har Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet med støtte fra Mejeribrugets ForskningsFond samt fem globale sponsorer gennemført et forskningsprojekt, med fire forskellige forsøg, der har haft til formål at besvare disse spørgsmål.

Vælg magre mejeriprodukter

Sådan er ordlyden i ét af de ti officielle kostråd, der har til formål at hjælpe danskere til en sund livsstil. De fede mejeriprodukter har nemlig et højt indhold af det mættede fedt, der antages at øge risikoen for hjertekarsygdomme og diabetes. Derfor bør de fede mejeriprodukter, herunder osten, skiftes ud

med magre alternativer. Men er det nu også helt rigtigt?

Dette har forskere fra Københavns Universitet testet i et stort, randomiseret og kontrolleret studie med både mænd og kvinder. I 12 uger fik en gruppe testpersoner besked på at spise en stor mængde fed ost, mens en anden gruppe fik besked på at spise en tilsvarende mængde mager ost og derudover undgå alle øvrige former for mejeriprodukter under forsøget. En tredje gruppe fik besked på at spise kulhydrater i stedet for ost (kontrolgruppe). Ved forsøgets afslutning viste det sig, at der ikke var nogen forskel på, hvordan fed og mager ost påvirkede LDL-kolesterol og andre indikatorer for hjertekarsygdom og diabetes, herunder kropsvægt, fedtmængde,

insulinresistens og blodtryk. Fed ost ser derfor ud til at kunne indgå en sund kost på lige fod med mager ost.

Er kalcium svaret?

Det er endnu uvist, hvad der ligger til grund for den tilsyneladende neutrale effekt af fedt i ost på blodets kolesterol. En af hypoteserne er den høje koncentration af kalcium i ost. Det menes, at kalcium danner tungtopløselige forbindelser med fedtet i osten, hvilket medfører, at en del af det mættede fedt vil passere ufordøjet igennem mavetarmkanalen. I et forsøg med grise fandt forskerne, at en diæt med fuldfed ost og en diæt med fedtreduceret ost og smør øgede den fækale udskillelse af fedt i forhold til en diæt med smør, men uden ost. Kalcium lader altså til at nedsætte fordøjelsen af ostefedt. Det lod endvidere til, at der var en stærkere interaktion mellem kalcium og fedt, når dette fandtes i den samme fødevarer, altså i osten.





Bedre med tiden?

Udover den neutrale effekt på blodets kolesteroltal peger et af projektets forsøg på, at en højere modningsgrad af ost kan forbedre reguleringen af blodsukkeret. Det skyldes formentlig, at der under fermenteringsprocessen i osteproduktionen sker en delvis nedbrydning af osteprotein kasein til potentielt gavnlige peptider. I forsøget med grise fandt forskerne en lavere koncentration af insulin samt lavere insulinfølsomhed efter indtag af en 24 måneders modnet ost sammenlignet med en 4 måneders modnet ost. Disse resultater indikerer, at grisenes celler reagerede bedre på insulin, og at der derfor var behov for mindre insulin til at regulere blodsukkeret efter indtagelse af den langtidsmodnede ost.

Er ost sundere end kød?

De to primære kilder til mættet fedt i danskernes kost er mejeriprodukter og kød. Tidligere forskning har peget på, at

der kan være forskel på, om man får sit mættede fedt fra mejeriprodukter eller fra kød, således at en delvis ombytning af mættet fedt fra kød med mættet fedt fra mejeriprodukter muligvis beskytter imod udviklingen af hjertekarsygdom. Dette søgtes verificeret i et 3 x 2 ugers overkrydsningsforsøg med postmenopausale kvinder. I studiet blev en kost med ost sammenlignet med en kost med enten mere kød eller kulhydrat. Resultaterne viste dog ingen forskel på blodets indhold af LDL kolesterol.

Et højere indhold af HDL kolesterol, det gode kolesterol, i blodet sås imidlertid efter kosttyperne med ost og kød sammenlignet med kosten med kulhydrat, og kosttyperne med ost og kød lod derfor til at være mest fordelagtige for hjertekar-sundheden.

Er det tid til at revidere kostrådene?

Projektets resultater viser, at ost ikke bare er ost, men at indtag af forskellige oste kan have forskellig indvirkning på kroppens fysiologiske respons. Projektet har slået fast, at der ikke er forskel på LDL kolesterol, samt andre risikofaktorer såsom blodtryk, efter indtag af fed og mager ost, og at der derfor ikke er evidens for at anbefale forbrugerne at vælge den magre ost med henblik på at forebygge hjertekarsygdom. Generelt lader det til, at en kost med ost er mindre skadelig for hjertekar-sundheden end en kost med lavere fedtindhold og højere kulhydratindhold, mens der ikke lader til at være forskel på en kost med ost og kød. Slutteligt kan en langtidsmodnet ost muligvis forbedre insulinfølsomheden. Dette vil forskerne dog først have bekræftet i et studie med mennesker. ■

Projektbeskrivelse - Mejeribrugets ForskningsFond

Titel: Helbredseffekt af højt indtag af ost – betydning af fermenteringsmetode og fedtindhold

Projektleder: Professor, Dr.Med. Arne Astrup

Deltagere: Anne Raben (Professor, NEXS, KU-SCIENCE), Farinaz Raziani (ph.d., NEXS, KU-SCIENCE), Tanja Kongerslev Thorning (ph.d., NEXS, KU-SCIENCE), Tine Tholstrup (Lektor, NEXS, KU-SCIENCE)

Projektperiode: November 2011-december 2016

Hovedformål: Projektets formål var at undersøge, hvorvidt indtag af forskellige typer ost, mhp. fermenteringslængde og fedtindhold, påvirker blodlipidprofil, blodtryk og fedtfordøjeligheden forskelligt. Desuden ønskedes det undersøgt, om et højt dagligt indtag af ost påvirker risikomarkører for sygdom i en klinisk relevant grad i en rask og sårbar studiepopulation.