

Mange kjenner til slagordet «tre om dagen». Selv om selve frasen er et markedsføringsgrep fra bransjen, er det også et [offisielt kostråd fra Helsedirektoratet](#).

De anbefaler et daglig inntak på tre porsjoner magre meieriprodukter hver dag.

– Det er mye bra og positivt med kostrådene vi har i Norge i dag, men jeg er kritisk til rådet om melk og meieriprodukter, sier Eirik Garnås.

– Jeg har lenge frarådet melkedrikking, legger han til.

Garnås har en mastergrad i klinisk ernæring og jobber som høyskolelektor ved Institutt for helsefag ved Oslo Nye Høyskole.

Markedsføring, deriblant med norske toppidrettsutøvere i spissen, har skapt et feilaktig bilde av melk som helsedrikk, mener ernæringseksperter.

Ifølge Garnås er melk alt annet enn det.

– Denne kunnskapen har ikke nådd ordentlig ut til offentligheten ennå – heller ikke blant ernæringsfolk, konstaterer han.

Mat for kalven

Finnes det noe vanligere enn å ha en kartong melk stående i kjøleskapsdøren? Trolig ikke.

Faktisk ligger vi på [sjetteplass blant landene som drikker mest melk i verden](#), ifølge International Dairy Federation (IDF). Og 96 prosent av oss har til enhver tid et meieriprodukt i kjøleskapet.

Men i millioner av år var dette langt fra tilfellet. Og det er dette som er nøkkelpoenget til Garnås.

– Vi mennesker er ikke godt biologisk tilpasset til å drikke melk gjennom hele livsløpet.

Melk er slett ikke vanlig mat, ifølge ham.

– Det er en unik og levende væske som stimulerer spesifikke genuttrykk og vekstprosesser i en organisme. Kumelk er fra naturens side formet for å gjøre en kalv til en stor ku.

Garnås trekker frem melk som en mulig driver bak en rekke uheldige helsekonsekvenser, som kviser, ulike typer kreft, diabetes og nevrodegenerative sykdommer, og viser blant annet til [denne studien](#) og [denne artikkelen](#).

Garnås erkjenner at det ikke finnes mange gode randomiserte kontrollerte studier (RCT) på koblingen mellom meieriprodukter og sykdom.

– Kreft utvikler seg over lang tid, noe som gjør det vanskelig å gjennomføre RCT-er. Men mekanistiske og biologiske vurderinger, samt kohort- og populasjonsstudier, gir likevel betydelig innsikt, sier Garnås.

Alle melkeprodukter er derimot ikke like. Koking og syrning kan nøytralisere noen av de negative effektene, ifølge Garnås.

– I så måte kan man tenke seg at det å ha litt melk i havregrøten er mindre uheldig enn å drikke melk.