



Mjólk

Hollusta eða krabbameinsvaldur

Laufey Steingrímisdóttir prófessor
Rannsóknastofa í næringarfræði

Matvæla- og næringarfræðideild HÍ og Landspítali háskólasjúkrahús





Mjólk- umdeildasta fæða nútímans!

- Frá náttúrunnar hendi sérhönnuð til að stuðla að vexti ungviðis spendýra
- Ýmist lofsungin fyrir næringargildið eða fordæmd sem sjúkdómsvaldur
- Mjólk hefur fyrst og fremst verið fæða barna á vesturlöndum, en á Íslandi hefur mjólkurneysla verið almennari, rétt eins og á öðrum Norðurlöndum





Mjólk- afburða næringarrík!

Samkvæmt landskönnun 2002

- 41% af öllu kalki fæðunnar kemur úr mjólk og mjólkurvörum (ostar ekki meðtaldir)
- 12% orku
- 17% próteina
- 20% mettaðrar fitu
- 27% joðs
- 27% selens
- 6% natríums





Mjólk- flókin, lífvirkur vökvi

- Hormónar og vaxtarþættir í mjólk
 - Mjólkinn vaxtarhvetjandi - umfram næringargildið!
 - Insulin like growth factor-I (IGF-I) og estrógen
 - IGF-I er öflugt mítógen, örvar frumuskiptingu
 - Ekki aðeins til staðar í mjólkinni, heldur hefur mjólkurneysla áhrif til hækkunar á bæði IGF-I og insúlini í blóði fólks





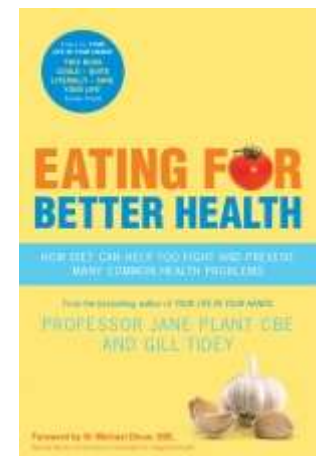
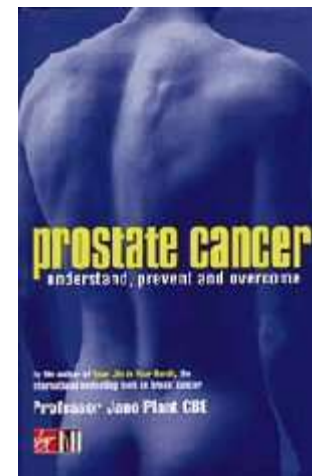
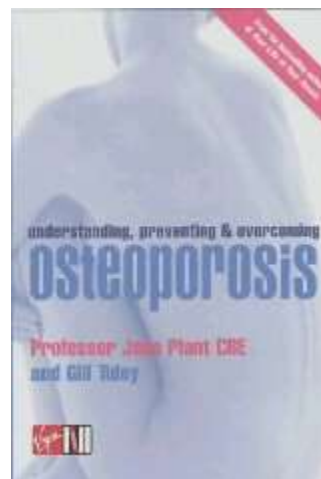
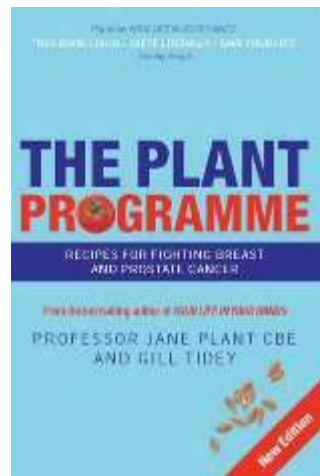
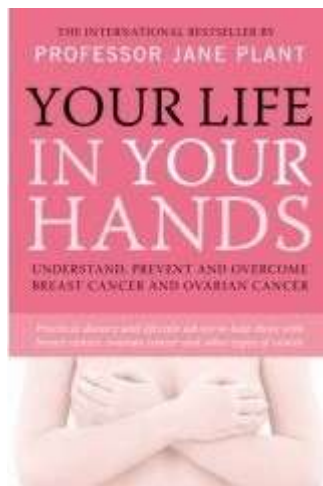
Rannsóknir hafa tengt mjólkurneyslu við fjölda heilsupátta

- Beinþynning - vernd
- Efnaskiptavilla - vernd
- Sykursýki - vernd
- Hjarta- og æðasjúkdómar - vernd og/eða áhætta
- Krabbamein - vernd og/eða áhætta





Vinsælar bækur skrifaðar um efnið.....



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Aragrúi rannsókna á sambandi fæðu og krabbameina

- Ferilrannsóknir
 - fjölmennum hópum fólks fylgt árum saman, mataræði og aðrir lífshættir og aðstæður rannsakaðar og afdrif fólks könnuð
- Sjúklinga-viðmiðarannsóknir
 - Mataræði og aðrir þættir kannaðir meðal fólks sem hafa fengið krabbamein, borið saman við annan hóp
- Líf- og erfðafræðilegar rannsóknir
 - Samband erfða og umhverfis





World
Cancer
Research Fund



American
Institute for
Cancer Research



SUMMARY

**Food, Nutrition,
Physical Activity,
and the Prevention
of Cancer:**
a Global Perspective

Samantekt World Cancer Research Fund og American Institute for Cancer Research 2007

Byggir á fjölda vel hannaðra
rannsókna, bæði faraldsfræði
og frumulíffræði

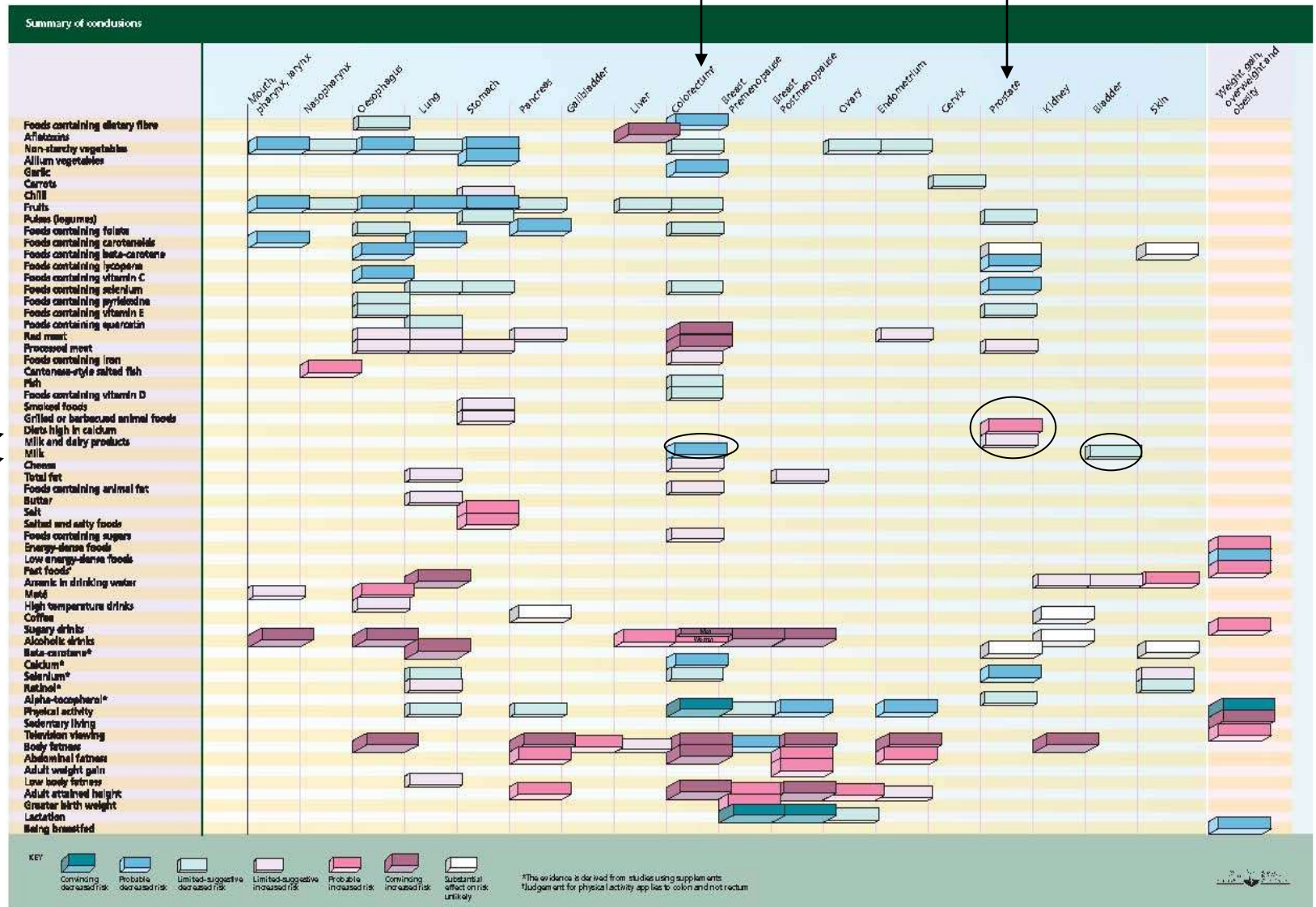
Einnig glænýtt hefti
European J of Cancer
September 2010
tileinkað forvörnum í Evrópu
Fjöldi annarra yfirlitsgreina
og rannsókna

The Panel's judgements

This matrix displays the Panel's judgements of the strength of the evidence causally relating food, nutrition and physical activity with the risk of cancer of the sites reviewed, and with weight gain, overweight and obesity. It is a synthesis of all the matrices introducing the chapters in Parts 1 and 2 of the Report, and shows judgements of "convincing", "probable", "limited - suggestive", and "limited - suggestive", and "substantial effect on risk unlikely", but not "limited - no conclusion". Usually judgements of convincing and probable generate public health goals and personal recommendation. These are shown on the following pages.

Ristill

Blöðruhálskirtill





EPIC rannsókn

Viðamikil evrópsk rannsókn á lífsháttum og áhættuþáttum fyrir krabbamein*

- Ristilkrabbamein
 - Eykur áhættu: Rautt kjöt, unnar kjötvörur (1,7), hátt BMI, áfengi
 - Minnkar áhættu: Fiskur (0.46), trefjar (0.58), kalk úr fæðu (0.69), D-vítamín (0.77)
- Brjóstakrabbamein
 - Eykur áhættu: Hátt BMI og áfengi
- Blöðruhálskirtilskrabbamein
 - Eykur áhættu: Mjólk, prótein og kalk úr mjólk, IGF-I





Meira um blöðruhálsinn

- Samantekt (meta analýsa) á 13 ferilrannsóknnum frá árunum 1966-2006
 - 13% aukin áhætta á krabbameini í blöðruhálskirtli þegar borin saman hæsta og lægsta neysla á mjólk og mjólkurvörum (Qin et al, 2007)
- En fyrir langt gengið krabbamein
 - 33% aukin áhætta tengd mjólkurvörum
 - 46% aukin áhætta tengd kalkneyslu (Gao et al, 2005)
- Enn önnur viðamikil meta-anaysa fann ekkert marktækt samband við mjólkurneyslu (Huncharek et al, 2007)

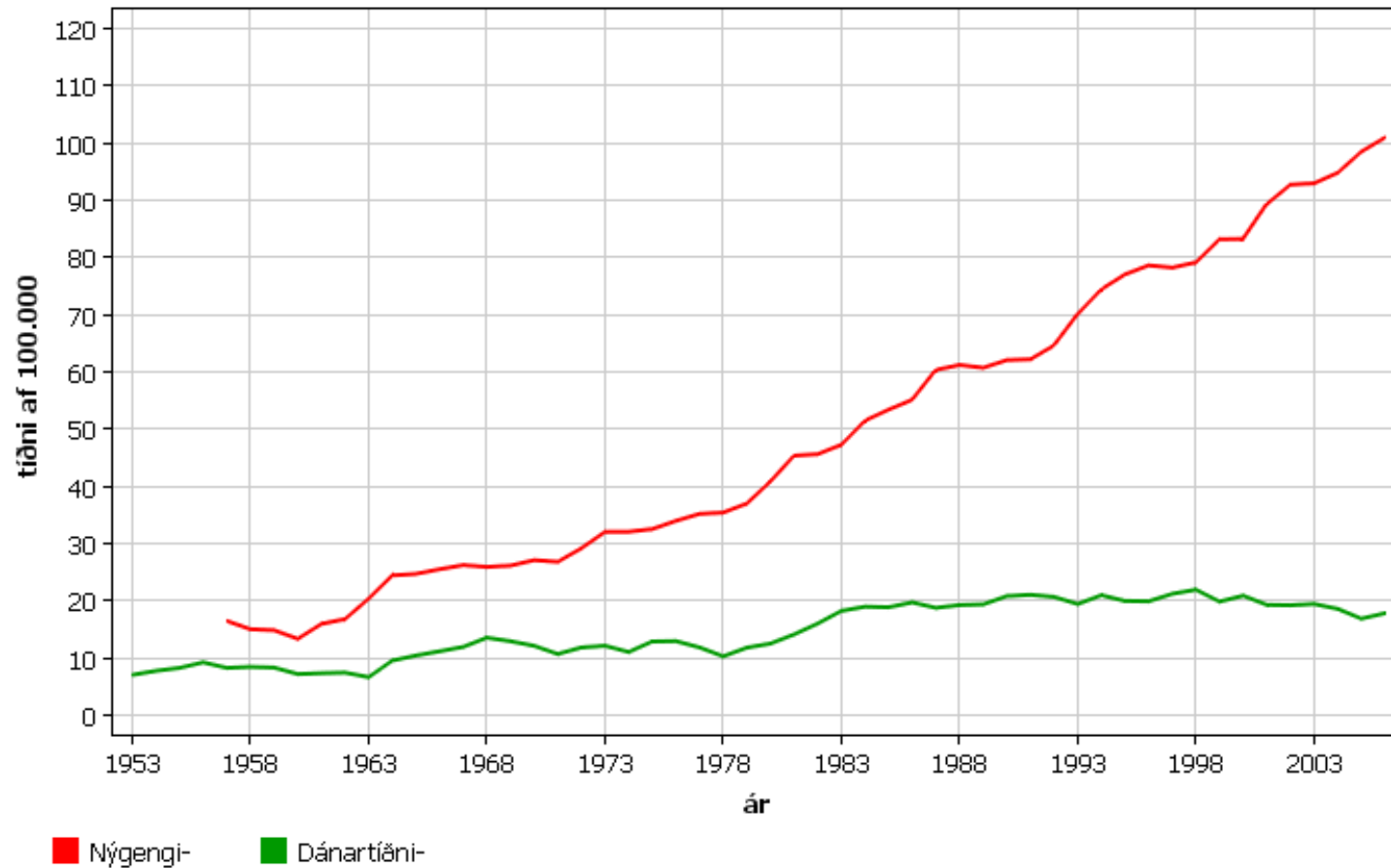




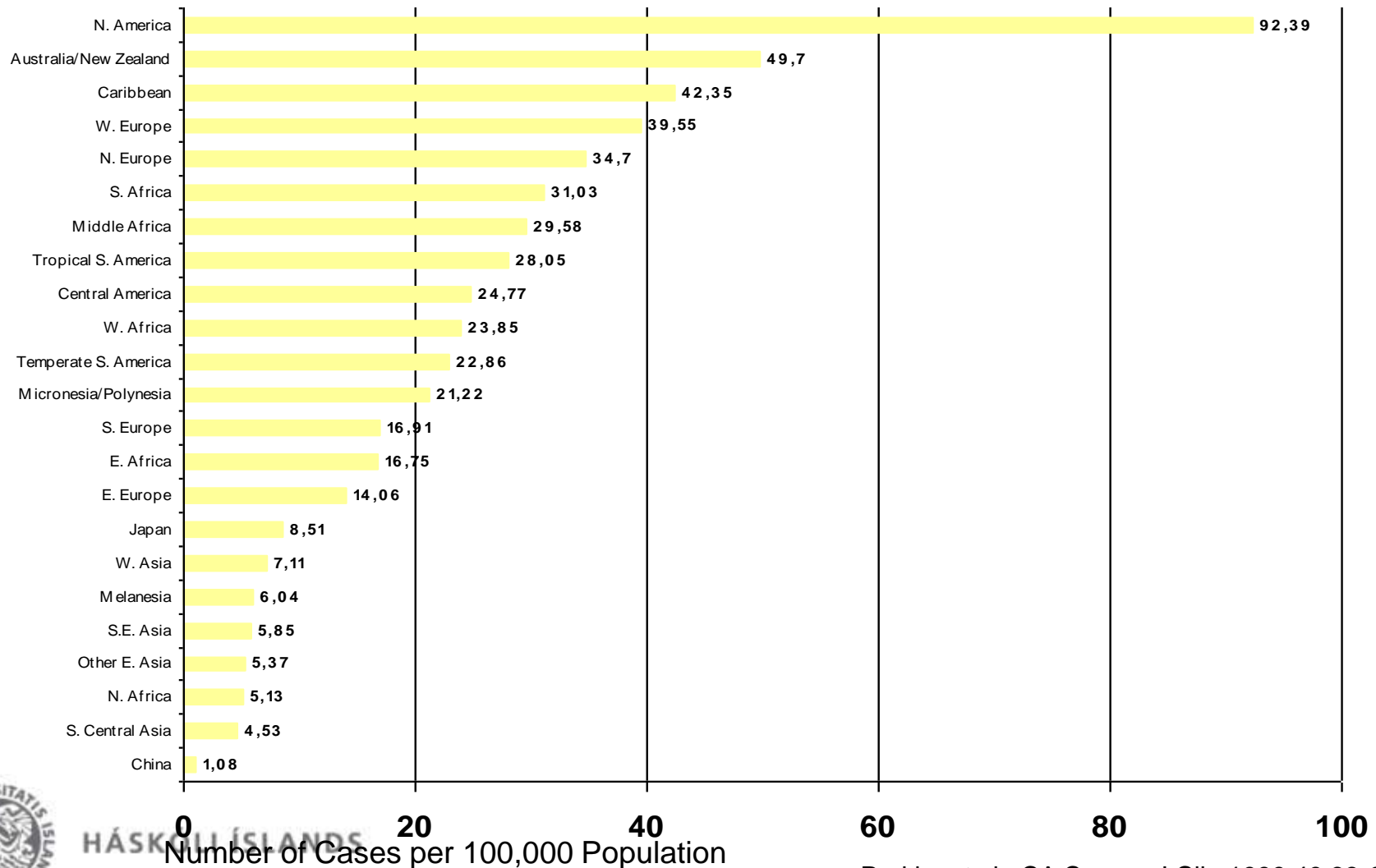
Ísland

Blöðruhálskirtill

ASR (W) aldur (0-85+)



Nýgengi blöðruhálskirtilskrabbameins á heimsvísu

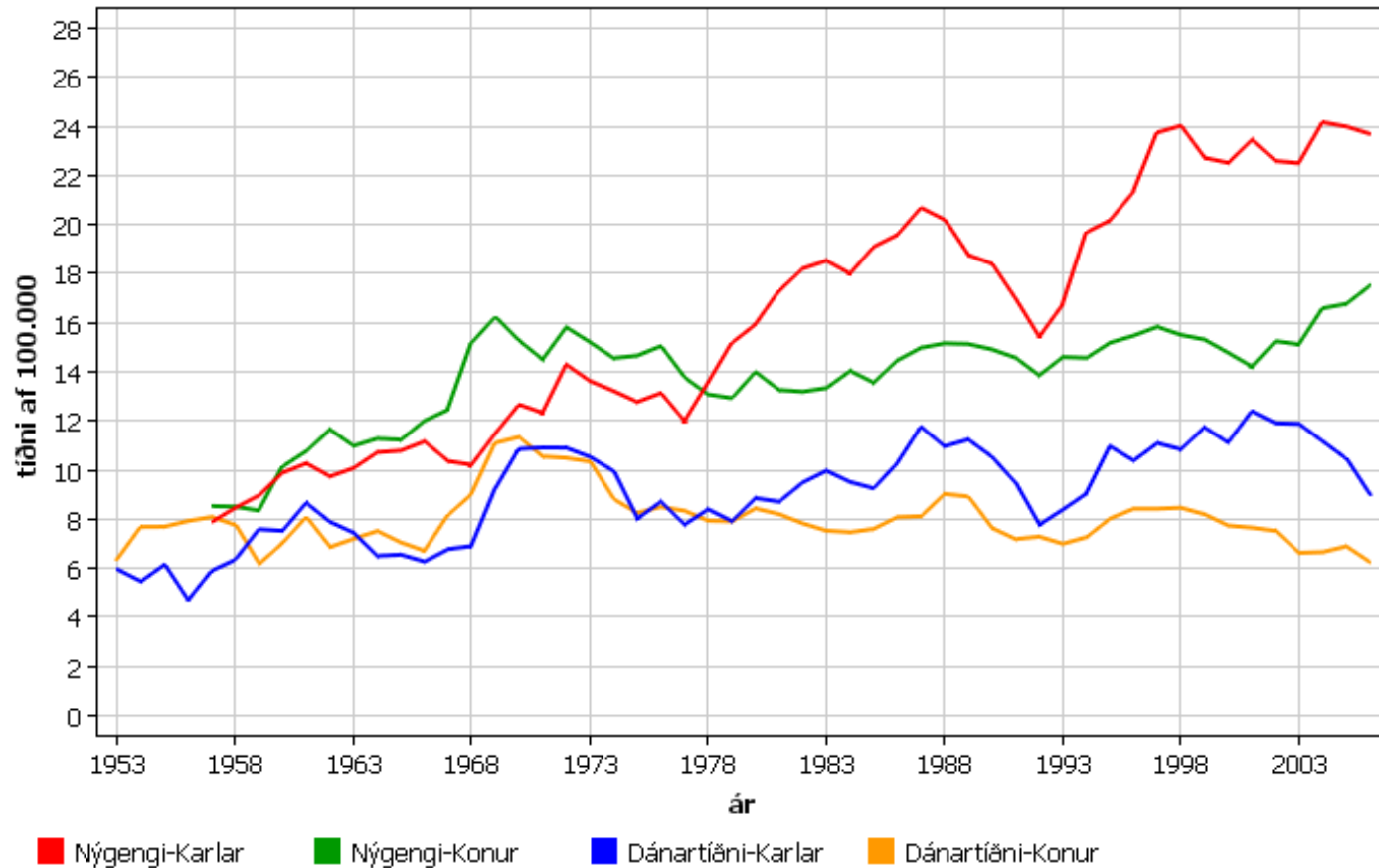




Ísland

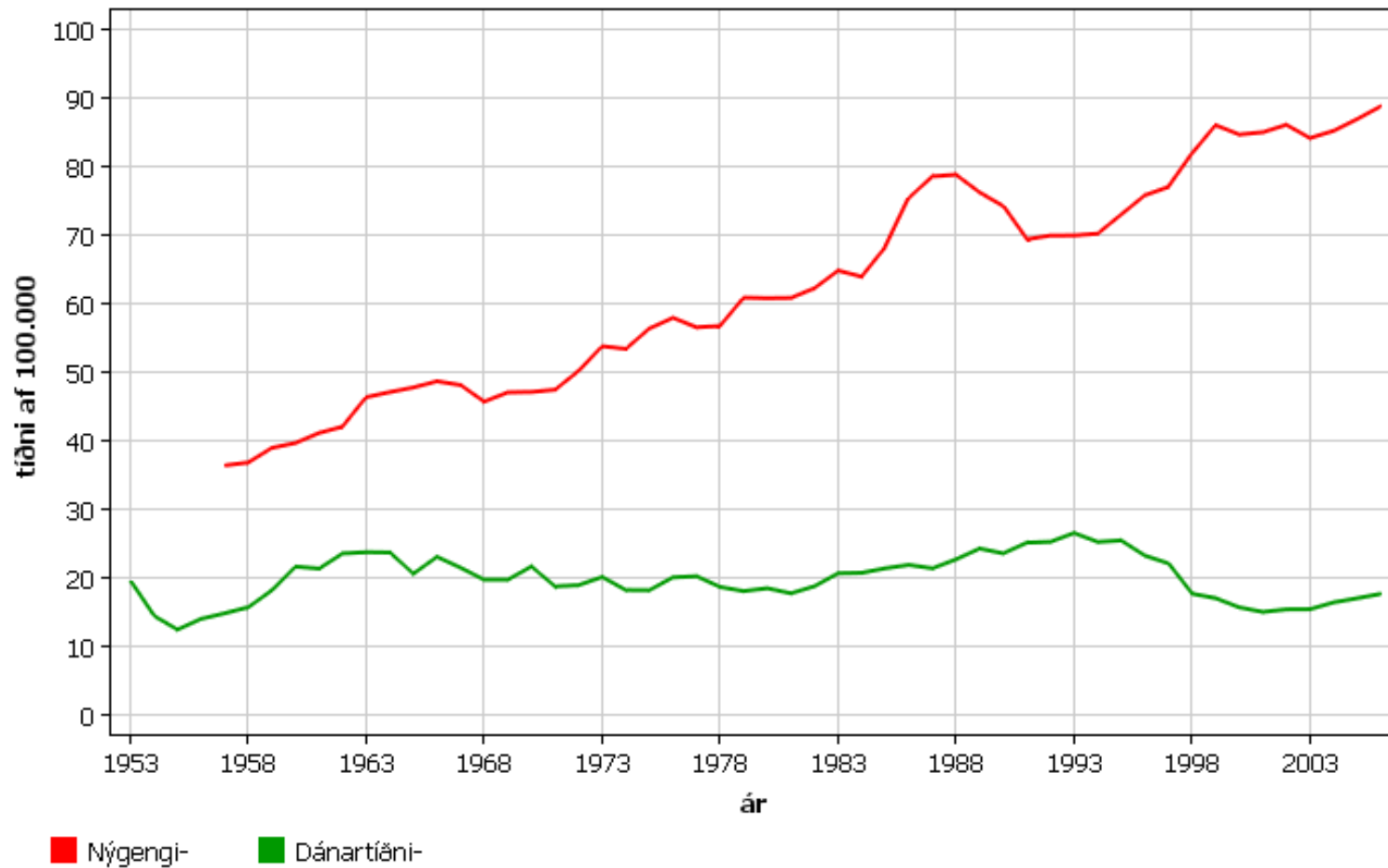
Ristill

ASR (W) aldur (0-85+)





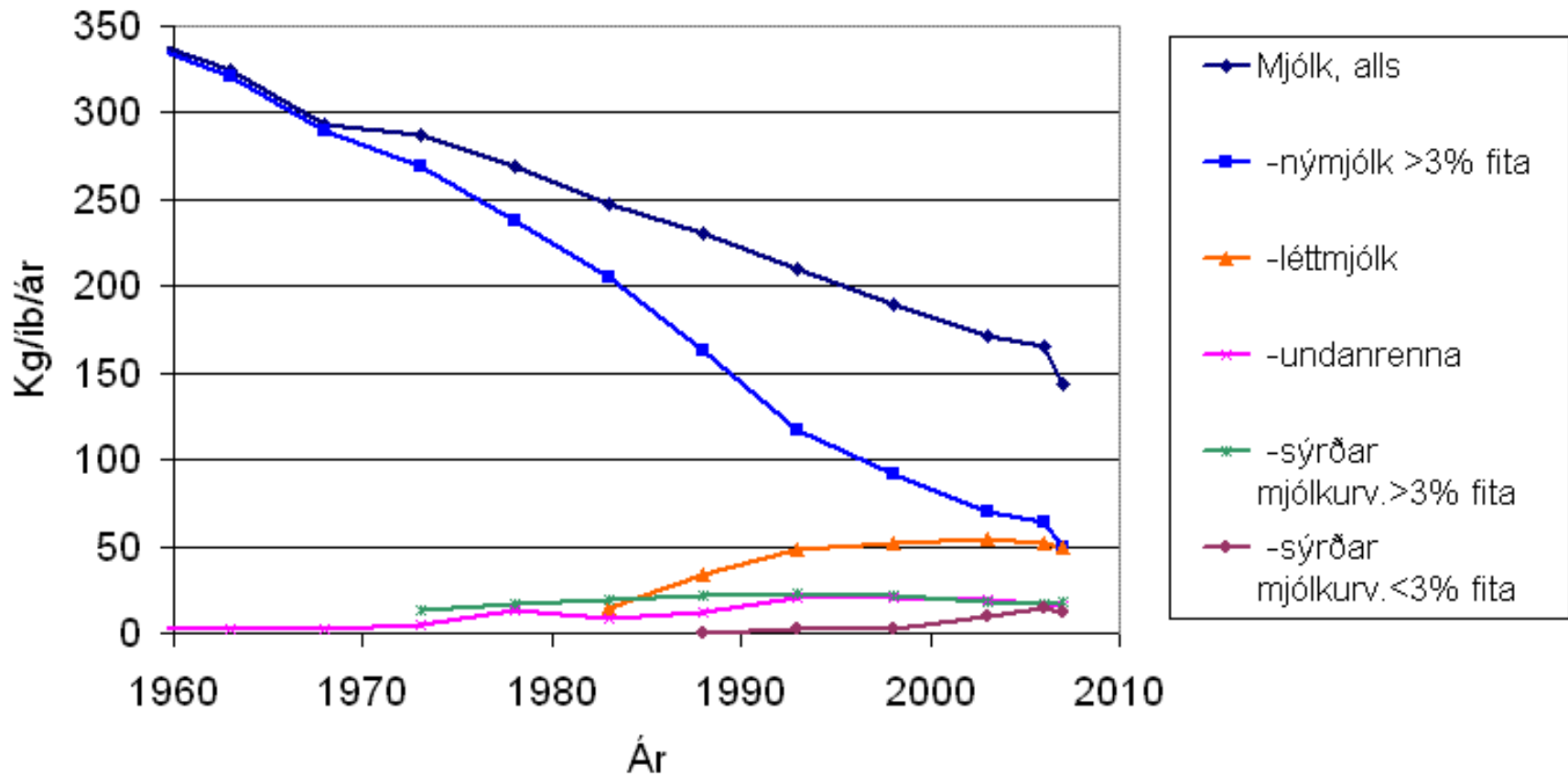
Ísland
Brjóst
ASR (W), Konur aldur (0-85+)



■ Nýgengi- ■ Dánartíðni-



Fæðuframboð á Íslandi, kg/íbúa/ár Mjólk





Mataræði á unga aldri – tengsl við krabbamein síðar á ævinni

- Mikill áhugi á slíkum rannsóknum
- Aðeins örfáar rannsóknir gerðar
- Niðurstöður misvísandi
- Engin áhrif fundist af mjólkurneyslu í æsku og brjóstakrabba í þremur ólíkum rannsóknum



Búseta og matarvenjur í æsku og tengsl við blöðruhálskirtilskrabbamein – íslensk rannsókn

- Samstarfsverkefni Hjartaverndar, AGES, Krabbameinsskrár, Háskóla Íslands, Landspítala og Harvard School of Public Health
- Doktorsverkefni Jóhönnu Eyrúnar Torfadóttur
- Fyrstu niðurstöður benda til þess að búseta og matarvenjur á unga aldri hafi áhrif á áhættu á að greinast með hættulegri gerðina af krabbameininu
 - Engin áhrif finnast af mataræði á miðjum aldri varðandi þessa áhættu





Er mjólk góð?

Flest bendir til að mikil mjólkurneysla auki líkur á hættulegum krabbameinum í blöðruhálskirtli

Þrátt fyrir töluverða leit hefur ekki fundist vísindaleg staðfesting á þætti mjólkur í áhættu fyrir brjóstakrabbamein

Mjólkurneysla á fullorðinsárum virðist vernda gegn krabbameini í ristli

Mjólk er alla vega ekki algóð



