



## Melk og slitasjegikt

En ny studie tyder på at melk er gunstig for personer som har slitasjegikt (artrose). Det er en vanlig tilstand som forårsaker smerte, betennelse og stivhet i ledd. Hyppigst rammes knær, fingre, stortær, hoftelodd og ryggsøylen.

Smertene skyldes at den beskyttende bruskhinnen på overflaten av leddene gradvis minker. Forekomsten av artrose øker med alderen og er vanlig etter 50-års alder, men kan oppstå tidligere som følge av en skade eller sykdom som rammer et ledd.

Kostholdet til 2.148 mennesker med slitasjegikt ble kartlagt årlig gjennom en fire års periode. Sykdommens utvikling ble fulgt ved å måle tykkelsen på leddbrusken. Forskerne fant en klar sammenheng mellom melkevaner og hvor raskt leddbrusken ble svekket. Kvinner som drakk melk hyppig bevarte leddbrusken bedre enn dem som sjeldent drakk melk. Hos menn fant man ikke en tilsvarende sammenheng.

Studien gir ikke et sikkert svar på om det er melk som har den gunstige virkningen på leddene hos kvinner, eller om de andre levevaner eller medfødte egenskaper som beskytter leddhinnen deres. Det er likevel nærliggende å tro at melkens innhold av kalsium og proteiner er av vesentlig betydning.

Kilde: American College of Rheumatology 2014