

Hvad gør brystmælk så fantastisk?

Surprise! Brystet er også et organ!

Brysterne kan også kaldes mælkekirtler, og de producerer brystmælk. I hver enkelt mælkekirtel spiller forskellige dele en rolle i fremstilling og transport af brystmælk.



Brystmælk er en levende væske

Brystmælk er et levende stof, som forandres for at tilpasse sig barnets stigende behov og udvikling.



Colostrums store værdi

Den dyrebare colostrum og den mælk, der produceres i de første uger, adskiller sig fra den modne mælk. Colostrum ser måske ikke ud til at fylde meget, men den er propfyldt med indholdsstoffer og indeholder dobbelt så meget protein som den mælk, der dannes senere.² Proteinerne beskytter barnet mod sygdomme helt fra begyndelsen.³

Utroligt! Cellerne kan forandre sig!

Brystmælk indeholder levende celler såsom stamceller. Stamcellerne kan styres, så de bliver til andre kropsceller såsom knogle-, fedt-, lever- og hjerneceller og kan fungere som et slags «indre reparationssystem».⁴ Er det ikke fantastisk?

Brystmælk smager af det, man spiser

Brystmælk har en smagsprofil: Lige som at den mad, moderen spiser under graviditeten, giver smag til fostervandet, giver det, moderen spiser under amning, smag til mælken. Dette kan få barnet til at fortrække bestemte fødevarer senere.⁵



Graviditet



Amning



Efter fravæning

Brystmælk er det mest naturlige forsvar

Når barnet fødes, er brystmælk barnets første immunisering, som hjælper med at bekæmpe sygdomme.



Tusindvis af indholdsstoffer

Der er ikke noget, der kan erstatte brystmælk. Brystmælk består af tusindvis af forskellige indholdsstoffer såsom fedt, laktose, vitaminer, jern, mineraler, vand og enzymer. Langt størstedelen af disse indholdsstoffer kan ikke fremstilles kunstigt.³

Lige det fedt, barnet har brug for

Menneskets brystmælk er specifikt designet til menneskebørn. Mælken indeholder omkring 4 % fedt, mens mælk fra sæler og hvaler indeholder op til 50 % fedt! Fedtstofferne i mælken er vigtige for vækst og udvikling og er tilmeld antibakterielle.³

Over 200 præbiotika

Brystmælk indeholder præbiotika, mere end 200 komplekse sukkerstoffer (oligosaccharider), der er med til at beskytte tarmsystemet mod forskellige typer mikroorganismer.⁶ Ingen andre arter har så mange særlige sukkerstoffer, bortset måske fra elefanten!⁷

Over 1.000 proteiner

Mange af proteinerne i brystmælk er aktive og har funktionelle roller! Nogle af proteinerne kan være med til at dræbe bakterier, andre kan identificere patogene stoffer. Disse immunproteiner er vogter, der beskytter mod mikroorganismer.^{3,8}

Brystmælk understøtter hjernens udvikling

Hjernen er kroppens fedeste organ! Hjernens vægt næsten fordobles i de første seks måneder og når ved 2-års alderen cirka 80% af sin voksne størrelse. Brystmælk indeholder vigtige bestanddele, som er afgørende for, at hjernen kan udvikles optimalt.⁹



Hjernen ved fødslen
0,38 kg



Hjernen ved 6 måneder
0,64 kg



Hjernen ved 1 år
0,97 kg



Den voksne hjerne
1,45 kg

Brystmælk: det ultimative alt i et-måltid



Utroligt nok producerer kroppen de rigtige næringsstoffer i den rigtige mængde – og den producerer den rigtige mængde mælk til altid at dække barnets behov.

Kildehenvisninger

- Hassiotou F et al. Clin Anat. 2013;26:29-48.
- Molinari CE et al. J Proteome Res. 2012;11:1696-1714.
- Jensen RG, editor. Handbook of milk composition. San Diego: Academic Press; 1995. 919 p.
- Hassiotou F et al. Stem Cells. 2012;30:2164-2174.
- Mennella JA et al. Pediatrics. 2001;107:E88.
- Moukarzel S et al. Clin Perinatol. 2017;44:193-207.
- Kunz C et al. Br J Nutr. 1999;82:391-399.
- Beck KL et al. J Proteome Res. 2015;14:2143-2157.
- Dekaban AS. Ann Neurol. 1978;4:345-356.