

Beiting og «riktig» kraftfôr gir kjøtt og melk som inneholder mer CLA

**Matthias Koesling,
Midtnorsk Økoring**

De siste ukene har mediene fokusert mye på CLA (Conjugated Linoleic Acids, eller: konjugerte linolsyrer). Denne artikkelen vil gi en kort oversikt over helsemessige effekter, hvordan CLA dannes og i hvilke matvarer det finnes.

CLA har flere gunstige helsemessige effekter. Den hemmer utviklingen av hud-, tykktarm- og brystkreft og hjerte-kar-sykdommer. Den har også en positiv innflytelse på balansen mellom kroppsfett og muskler, ved at den reduserer kroppsfettmasse og øker muskelmasse. Nyere undersøkelser tyder på at CLA også kan hjelpe til å forebygge aldersdiabetes og normalisere sukkerinnholdet i blodet.

Utgangsproduktet for CLA er fri linolsyre, en flerumettet essensiell fettsyre, som det finnes mye av i ferskt plantemateriale. Når det er både fri linolsyre, frie radikaler og proteiner tilstede, kan CLA dannes. Dette skjer ikke bare i vomma hos drøvtyggere, men også når matvarer blir videreforedlet under varmeinnvirkning. Ved produksjon av ost og yoghurt og ved koking av mat, kan CLA-innholdet økes. I vomma til drøvtyggere finnes det en bakterie (butyrovibrio fibrisolvens) som danner CLA av linolsyre. Denne fermenteringsprosessen forklarer at det finnes mye mer CLA i melk og kjøtt fra drøvtyggere enn fra andre dyr.

Fôring påvirker CLA-innholdet

De viktigste kildene for naturlig CLA er melk- og kjøttprodukter fra drøvtyggere. En undersøkelse fra en økologisk og en konvensjonell besetning i Tyskland viser at melk fra kyr som

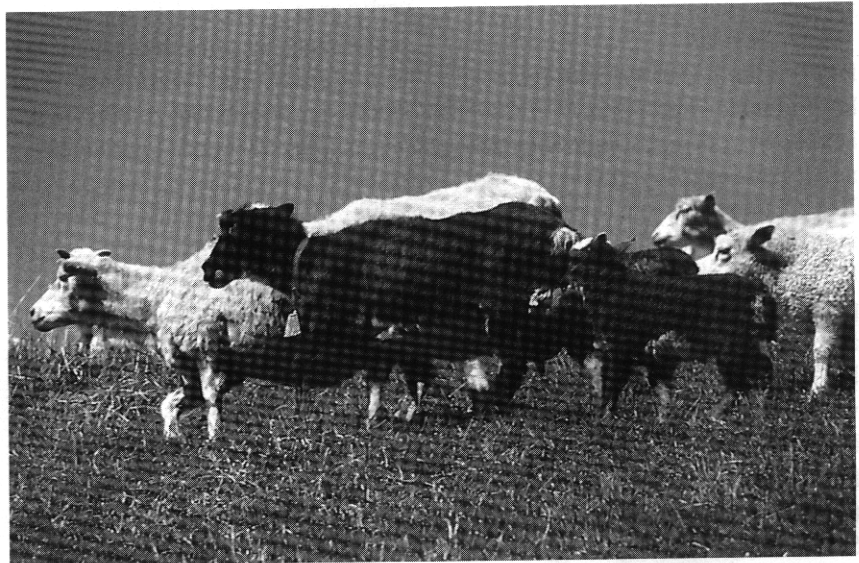


Foto: Kai Valbjør

Beiting fører til økt innhold av CLA i både melk og kjøtt.

går mye på beite og får lite kraftfôr (økologisk besetning; 8 mg CLA per g melkefett) kan inneholde 2,5 ganger så mye CLA som melk fra besetninger, der kyr blir føret med kraftfôr og silo av både mais og gras (konvensjonell med nullbeite; 3,4 mg CLA per g melkefett). Fôrsammensetningen og andelen av fôr tatt opp på beite har stor betydning for innholdet av CLA i melk. Det ble ikke påvist at økologisk fôr øker innholdet av CLA. Blir 33% av føret tatt opp på beite, inneholder melkefettet bare 8 mg CLA/g melkefett. Ved 66% beiting øker verdien til 13 mg CLA/g melkefett. Når kyrne ikke får noe tilleggsfôr på beite øker CLA-innholdet til 23 mg CLA/g melkefett.

Siden kraftfôr er en blanding av forskjellige komponenter, er det av stor betydning hva slags råvarer som brukes. I mange land forskes det både med å tilsette ren CLA eller å øke andelen av varer som inneholder mye linolsyre, som for eksempel mais, soyaolje, bygg, havre eller erter. Men, ikke alle produkter som inneholder linol- eller linolensyre øker innholdet av CLA.

Ennå har vi ikke noe tall fra CLA-innholdet i beite, silo og høy. Hva slags innflytelse har høstetidspunkt, lagring, tørking, innhold av forskjellige grassorter, kløver og ugrasarter? Øker beiting i utmark innholdet av CLA i melk og kjøtt?

Melkeprøver tatt av Norske Meierier i 1991 viste at melkefett i gjennomsnitt inneholdt 7 mg CLA per g fett, med en variasjon fra 3,5 til 13 mg. Dette viser at variasjonen av CLA-innholdet er stor og at alle prøvene inneholdt mer CLA enn det ble målt på den konvensjonelle besetningen i Tyskland. Tendensiøst kan vi forvente at innholdet av CLA i melkefett er litt høyere hos økologiske kyr enn konvensjonelle kyr også i Norge:

- Tall fra Norske Meierier viser at det har vært en utvikling i retning av mindre beite i fôrsammensetningen fra 1960 til 1990, fra litt over 30% til ca 15%, målt i melkeføreheter. Tall fra 22 melkeproduksjonsbruk som var under omlegging eller ferdig omlagt til økologisk drift i begynnelsen av 90-tallet viser at beiteprosenten var 25%, vel 10% høy-