



*10myyttiä*

# MAIDOSTA



## 1. Lehmät tuottavat maitoa automaattisesti, ja ellei niitä lypsetä, niiden utareet repeävät

Kaikki nisäkkäät tuottavat maitoa vain synnytettyään jälkeläisen, eikä lehmä ole tästä poikkeus. Jotta lehmä tuottaisi maitoa, sen on synnyttävä vuosittain. Jalostuksen tuloksena lehmät tuottavat nykyisin niin paljon maitoa, ettei vasikka voisi sitä kaikkea käyttää ravinnokseen. Silti vasikka vierotetaan emostaan yleensä heti kun lehmä on nuollut sen puhtaaksi.

## 2. Maidon vuoksi ei tarvitse tappa

Vain noin puolet lehmille syntyvistä vasikoista on lehmiä eli "tyttöjä", jotka saavat elää aikuisiksi, jatkaakseen maitokoneina. Sonnit joutuvat teurastettaviksi 1-2 vuoden ikäisinä "mulleina". Noin 90 % Suomessa myytävästä naudanlihasta tulee lypsykarjatiloilta. Myös lehmät teurastetaan heti, kun niiden maidontuotanto alkaa laskea, noin 4-6 vuoden iässä. Lehmän luonnollinen elinikä on noin 20 vuotta. Näin maidontuotanto ja eläinten tappaminen ruoaksi kulkevat saumattomasti käsi kädessä.

## 3. Lehmillä on hyvät olot Suomessa

Eläinten jalostuksella ja eläintilojen kokojen suurentamisella on pyritty tehokkaampaan maidontuotantoon. Maidontuoton tehostaminen on johtanut muun muassa tilanteeseen, jossa osa lehmistä ei kestä enää utareittensa painoa, vaan ne tarvitsevat utareliivit. Rungas maidontuotanto rasittaa lehmiä, ja ne kärsivät erityisesti utaretulehduksista. Liikunnan puute ja huono hygienia lisäävät utaretulehdusten ja kivulaidien sorkkasairauksien riskiä. Valtaosa lehmistä on kytketty parsiin, joissa ne eivät pysty juurikaan liikkumaan. Lehmät kuitenkin päästetään kesällä laitumelle tai vähintään jaloittelutarhaan.

## 4. Ainakin luomulehmillä on hyvät olot

Luomutuotanto on toki parempi vaihtoehto kuin tehoeläintuotanto mutta kyse on edelleen eläinten oikeuksien rikkomisesta: eläimiä pidetään, jotta niistä saadaan tiettyjä tuotteita. Kun tuotteita ei enää saada, eläimet tapetaan. Luomutiloilla vasikka vieroitetaan emostaan yleensä hieman myöhemmin mikä on jopa tuskallisempaa vasikalle ja emolle, jotka ehtivät kiintyä toisiinsa enemmän. Luontaisissa olosuhteissa emo vieroittaisi vasikkansa noin 11 kuukauden ikäisenä. Valmisruuissa, ravintoloissa tai ruokaloissa käytettävä maito ei yleensä koskaan ole luomua joten useimmiten on helpompaa etsiä vegaanivaihtoehto kuin ruoka, jossa maito ovat luomua.



## 5. Maito on terveellistä

Maitotuotteet ovat suomalaisten suurin tyydyttyneen rasvan lähde. Tyydyttynyt rasva nostaa veren kolesterolitasoa ja lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi maitotuotteet voivat lisätä joidenkin syöpien riskiä, aiheuttaa vauvalle koliikin ja heikentää raudan imeytymistä ruoasta. Lehmänmaitoallergia on lasten yleisin allergia.

## 6. Kun juo maitoa, saa vahvat luut

Maidon on ajateltu takaavan vahvat luut, koska maito sisältää paljon kalsiumia. Kalsium on kuitenkin vain yksi luuston kuntoon vaikuttava osatekijä. Muun muassa riittävällä D-vitamiinin saannilla ja liikunnalla on tärkeä rooli vahvan luuston rakentajana. Tupakointi, runsas alkoholinkäyttö sekä runsas kofeiinin, proteiinin ja suolan saanti ovat pahaksi luustolle.

## 7. Kalsiumia ei saa muualta kun maitotuotteista, joista se imeytyykin parhaiten

Hyviä kalsiuminlähteitä löytyy myös kasvikkunasta. Niitä ovat muun muassa palkokasvit, vihreät vihannekset, pähkinät ja siemenet sekä kuivatut hedelmät. Joihinkin elintarvikkeisiin, esimerkiksi eräisiin mehuihin ja kasvimaitoihin on lisätty kalsiumia jolloin niissä yleensä on yhtä paljon kalsiumia kuin lehmänmaidossa. Lehmänmaidon kalsium ei myöskään kuulu parhaiten imeytyvien joukkoon. Esimerkiksi kaaleista kalsium imeytyy paremmin kuin maidosta.

## 8. Ihminen ei pärjää ilman maitoa

Ihminen on ainoa nisäkäs, joka käyttää maitoa aikuisenakin, vieläpä toisen lajin maitoa. Monissa kulttuureissa maitoa ei käytetä lainkaan, mutta ihmiset pärjäävät silti mainiosti, ja heillä on vahvat luut. Suurin osa maailman ihmisistä ei lapsuusajan jälkeen kestä maitoa ollenkaan, koska kyky hajottaa maitosokeria häviää iän myötä. Valtaosalla ihmisistä on siis laktoosi-intoleranssi. Kuitenkin Keski- ja Pohjois-Euroopan väestöllä laktoosin hajottamiskyky yleensä säilyy. Jo Välimeren maissa tilanne on päinvastainen.

## 9. Ainakin lapsille lehmänmaito on välttämätön

Imeväisikäisen lapsen paras ja luonnollisin ravinto on oman lajinsa maito, siis äidinmaito. Maailmassa on tuhansia vegaanilapsia, jotka eivät äidinmaidon jälkeen siirry lehmänmaitoon. Heidän kasvunsa ja kehityksensä on silti normaalia, ja he välttyvät lehmänmaidon terveyshaitoilta.

## 10. Maidottoman ruokavalion koostaminen on todella hankalaa

Maidottoman ruokavalion koostaminen ei ole ollenkaan hankalaa. Tarjolla on runsaasti kasviperäisiä maitoja, juustoja, jäätelöitä ja jogurtteja, joita käytetään kuten vastaavia lehmänmaitotuotteita.

Lisätietoa aiheesta Vegaaniliiton *Kalsium vegaaniruokavaliossa* -esitteessä joka löytyy osoitteesta [www.vegaaniliitto.fi/kalsium](http://www.vegaaniliitto.fi/kalsium)



# www.vegaaniliitto.fi

Vegaaniliiton tarkoituksena on edistää kasvissyöntiä ja veganismia. Jäseneksi voivat liittyä kaikki kiinnostuneet ruokavalioon ja muihin kulutustapoihin katsomatta. Alla olevalla kupongilla voit liittyä jäseneksi tai tilata ilmaista lisätietoa kasvissyönnistä.

## 10 myyttiä MAIDOSTA



Hämeentie 48  
00500 Helsinki  
puh. 050 344 9524  
info@vegaaniliitto.fi

Liityn Vegaaniliiton jäseneksi

Olen \_\_/\_\_/\_\_\_\_ maksanut Vegaaniliiton jäsenmaksutilille  
660100 - 3363686 (Ålandsbanken) Maksassasi laita yhteystietosi viestiosaan.

- vuosijäsenmaksun 25 €
- vähävaraisen vuosijäsenmaksun 15 €

Haluan ilmaista lisätietoa kasvissyönnistä sekä ilmaisen  
näytenumeron Vegaia-lehdestä.

Nimi: .....

Osoite: .....

.....

Puhelinnumero: .....

Sähköposti: .....

Vegaaniliitto ry  
maksaa  
postimaksun

Vegaaniliitto ry  
VASTAUSLÄHETYS  
Tunnus 5001947  
**00003 HELSINKI**