



Mleko – przyjaciel czy wróg zdrowia?

Współcześnie spożywanie mleka wzbudza wiele kontrowersji, pomimo faktu, że było ono i jest nadal jednym z podstawowych produktów żywieniowych człowieka. Na początku historii ludzkości mleka zwierząt nie było w diecie. Szacuje się, że wędrowny tryb życia związany ze zbieractwem, myślistwem i łowieniem ryb trwał około 120 tysięcy lat. Dopiero rewolucja neolityczna sprzed około 10 tysięcy lat, w której źródłem utrzymania stało się rolnictwo (skutek udomowienia zwierząt i uprawy roślin), pozwoliła na szybki rozwój cywilizacji. W czasach starożytnych i biblijnych duże ilości mleka były synonimem bogactwa - „krajem mlekiem i miodem płynącym”.

Jednak obecnie na temat mleka narosło wiele mitów, które opierają się zwykle na półprawdach lub wręcz fałszu. Żyjemy w czasach obfitości wszelkich pokarmów i samozwańcych „autorskich” diet, obiecującym nam zdrowie i długowieczność. W tych „modnych” dietach często o wywoływanie zdrowotnych problemów oskarżane jest mleko. Niestety, te nieprawdziwe informacje o szkodliwości mleka często popularyzują w środkach masowego przekazu znani celebryci i wyznawcy alternatywnych, pseudonaukowych teorii żywieniowych, którzy nie biorą pod uwagę obowiązujących w naszym kraju zaleceń ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia oraz Komitetu Żywienia Człowieka Polskiej Akademii Nauk i Polskiego Towarzystwa Nauk Żywieniowych.

Jak walczyć z „fake news” na temat mleka? Zawsze najlepszym sposobem wydaje się być rzetelna wiedza, informacje potwierdzone badaniami naukowymi EBM tj. Evidence Based Medicine, edukacja społeczeństwa poprzez organizację spotkań warsztatowych, szkoleń i konferencji, podczas których można rozwiązać wszystkie wątpliwości na temat rzekomej szkodliwości nabiału. Działania takie nieustannie, od lat podejmuje Polska Izba Mleka, która walczy z negatywnymi opiniami o mleku i produktach mlecznych.

Pod koniec ubiegłego roku w ramach projektu Konferencje szkoleniowe i szkolenia sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka odbyło się spotkanie pt. „Dlaczego mleko? – warsztaty szkoleniowe”, które podzielone było na część teoretyczną i praktyczną. W pierwszej części szkolenia została przedstawiona prezentacja multimedialna przez dr n. med. Irenę Białokoz – Kalinowską, lekarza pediatrę i alergologa. Uczestnicy spotkania poznali min. popularyzowane w środkach masowego przekazu mity na temat szkodliwości spożywania nabiału, zaś w części praktycznej dowiedzieli się, jak reagować na tego rodzaju opinie. Zapraszamy do świata faktów i mitów o mleku.

1. Mleko krowie nie powinno być spożywane przez ludzi.

MIT. Jednym z koronnych argumentów przeciwników picia mleka krowiego jest fakt, iż mleko jest „wydzieliną gruczołu mlekowego samic ssaków, pojawiającą się w okresie laktacji”, wobec tego przeznaczone jest wyłącznie dla cieląt i w porównaniu ze składem mleka kobiecego istnieją pewne różnice, które nie pozwalają na karmienie mlekiem krowim niemowląt. Jest to przykład pokrętej argumentacji. Otóż, złotym standardem jest oczywiście żywienie niemowląt mlekiem kobiecym i bezsprzecznie jest to sposób, który



rekomenduje się wszystkim matkom. Jednakże nie zawsze jest to możliwe (ze strony matki lub dziecka) i jedynym sposobem żywienia niemowlęcia do 6 miesiąca życia jest właśnie mleko modyfikowane (czyli upodobnione swoim składem do mleka kobiecego), ale oparte w procesie produkcji właśnie na mleku krowim. Bez modyfikowanego mleka krowiego najmłodsze niemowlęta, których matki nie mogą karmić naturalnie, nie miałyby szans na prawidłowy rozwój. Mleko krowie niemodyfikowane jest nieodpowiednim pokarmem dla niemowląt, ale po 1 roku życia mleko i produkty mleczne stanowią istotny element codziennej diety małego dziecka. Mleko jest źródłem najwyższej jakości białka. Zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, których organizm człowieka nie potrafi sam wyprodukować, a które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i muszą być dostarczone z pożywieniem. Mleko krowie jest pełnowartościowym pożywieniem, które zaspokaja potrzeby organizmu zarówno dziecka, jak i osoby dorosłej na takie składniki odżywcze jak witaminy A, D, E, K, witaminy z grupy B, a także minerały jak: wapń, magnez, potas i cynk. Dlatego obecność mleka i produktów nabiałowych ma duże znaczenie w codziennej diecie w każdej grupie wiekowej. Potwierdzeniem tego faktu, jest umieszczenie tych pokarmów w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia - zleceniach żywieniowych dla całego społeczeństwa. W poszczególnych grupach wiekowych zalecenia te przedstawiają się następująco : dla dzieci i młodzieży ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3–4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami, takimi jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser; populacja zdrowych dorosłych: 2 porcje produktów nabiałowych dziennie, zaś u osób po 65 roku podkreśla się znaczenie obecności fermentowanych produktów mlecznych.

2. Laktoza zawarta w mleku szkodzi zdrowiu dzieci i osób dorosłych.

MIT. Cukier mleczny zwany laktozą obecny jest naturalnie tylko w mleku, przy czym w mleku kobiecym jest go dwukrotnie więcej niż w krowim. Laktoza pełni ważną rolę w funkcjonowaniu organizmu: ułatwia wchłanianie wapnia, magnezu i cynku, wspomaga odporność organizmu poprzez wpływ na rozwój korzystnych, probiotycznych bakterii jelitowych, zapewnia odpowiedni poziom sytości po posiłku. Galaktoza, obecna w laktozie, odgrywa ważną rolę w budowie struktur mózgowych u niemowląt i małych dzieci.

Przeciwnicy spożycia mleka często powołują się na nietolerancję laktozy, zapominając dodać, iż stopień jej tolerancji ma charakter indywidualny i dotyczy części społeczeństwa. W Polsce częstość występowania hypolaktazji typu dorosłych szacowana jest na ok. 20-30% populacji . Częstość występowania tego defektu zależna jest od grupy etnicznej: w państwach skandynawskich tylko u 2%, ale u rasy czarnej ok. 80% i azjatów do 100% populacji dorosłych. Osoby ze stwierdzoną nietolerancją laktozy mogą sięgać po produkty bezlaktozowe oraz fermentowane, jak jogurty i kefiry.

Okresowe, wtórne i zwykle przejściowe zaburzenia wchłaniania laktozy pojawiać się mogą u dzieci jako konsekwencja uszkodzenia rąbka szczołeczkowego jelita podczas wirusowych infekcji żołądkowo - jelitowych, antybiotykoterapii, w głębokim niedożywieniu lub w przebiegu chorób powodujących zanik kosmków jelitowych np. w celiakii. W takich



sytuacjach klasyczne objawy nietolerancji laktozy ustępują po regeneracji uszkodzonego nabłonka jelitowego. Podczas leczenia wskazana jest wówczas okresowa (2- 3 tygodnie) dieta bezlaktozowa, wprowadzona jedynie po konsultacji z lekarzem.

3. Mleko pasteryzowane i UHT nie posiada żadnych witamin.

MIT. Procesy pasteryzacji i UHT nie obniżają wartości odżywczych mleka, a służą jedynie neutralizacji szkodliwych mikroorganizmów, które zawiera surowe mleko. W innym przypadku przed spożyciem, należałoby je poddać gotowaniu. W procesie pasteryzacji mleko poddane jest oddziaływaniu temperatury do 80 stopni C , zaś w procesie UHT mleko podgrzewane jest do temperatury 135-150 stopni C i następnie schładzane do temperatury pokojowej. Dzięki tym zabiegom technologicznym mleko posiada dłuższy termin do spożycia

4. Białka zawarte w mleku wykazują właściwości prozdrowotne.

FAKT. Białka mleka, poza funkcją odżywczą, wykazują działanie ogólnoustrojowe prozdrowotne. Aktualnie najbardziej wykorzystywana przez przemysł farmaceutyczny jest laktoferyna i colostrum, jako składniki preparatów zwiększających odporność organizmu. Laktoferyna jest uważana za białko wielofunkcyjne, bowiem posiada kilka funkcji biologicznych. Ze względu na zdolność do wiązania żelaza uważa się, że laktoferyna odgrywa rolę w transporcie żelaza przez śluzówkę jelita. Posiada także właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, przeciwtleniające i immunomodulacyjne. Podobne działanie przypisuje się colostrum.

5. Mleczne napoje fermentowane to „superfood”.

FAKT. Produkty takie jak: jogurt, kefir, maślanka charakteryzują się wysoką wartością odżywczą i bogate są w pełnowartościowe białko, posiadają unikalny skład witamin m.in. A, D, E, K, witamin z grupy B oraz minerałów: wapnia, potasu, magnezu, cynku. Dodatkowo, dzięki zawartości prebiotyków i probiotyków, korzystnie wpływają na rozwój bakterii przewodu pokarmowego tworząc biotom, który wzmacnia odporność organizmu. Ponadto, regulując perystaltykę jelit, zapobiegają zaparciom i wystąpieniu objawów dyskomfortu w obrębie jamy brzusznej np. wzdęciom.

6. Mleko nie pomaga zapobiegać złamaniom kości i osteoporozie.

MIT. Profilaktyka osteoporozy oparta jest na diecie bogatej w wapń, którego świetnym źródłem jest mleko i produkty mleczne. Mleko i jego przetwory są najważniejszym źródłem wapnia w diecie, składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. Dostarczenie odpowiedniej ilości wapnia do organizmu jest szczególnie ważne u dzieci i młodzieży, gdyż w tym okresie powstają zapasy tego pierwiastka (90%) na resztę naszego życia. Stosowanie diety bezmlecznej w okresie wczesnego dzieciństwa, powoduje zwiększone ryzyko złamań kości w późniejszym okresie życia. Należy pamiętać, że w profilaktyce osteoporozy ważną rolę odgrywa nasz styl życia, aktywność fizyczna, ekspozycja na słońce / suplementacja witaminą D3 oraz prawidłowo zbilansowana dieta.



7. Mleko i produkty mleczne przyczyniają się do rozwoju cukrzycy i nowotworów

MIT. Jadłospis uwzględniający produkty pochodzenia mlecznego zapobiega gwałtownym skokom poziomu cukru we krwi i wspomaga leczenie cukrzycy typu II. Śniadaniowa owsianka na mleku obniża stężenie glukozy we krwi w porównaniu z płatkami owsianymi gotowanymi na wodzie. Wskazuje się na znaczenie produktów mlecznych w leczeniu otyłości i utrzymywaniu prawidłowej masy ciała, co jest istotnym, podstawowym elementem zdrowia i profilaktyki chorób nowotworowych. Spożywanie fermentowanych produktów mlecznych wymieniane jest jako jeden z ważnych elementów profilaktyki raka jelita grubego. W powszechnie uznanych prozdrowotnych dietach: DASH i śródziemnomorskiej, jak i klasycznych zaleceniach zbilansowanej diety opartej o zalecenia piramidy żywienia, spożywanie mleka i jego produktów rekomendowane jest we wszystkich grupach wiekowych.

Do tej pory, żadna oficjalna instytucja badawcza na świecie, nie wymieniła mleka i produktów mlecznych jako potencjalnego czynnika pokarmowego zwiększającego ryzyko zachorowania na nowotwór. Z całą pewnością zaś udowodniony jest rakotwórczy wpływ spożywania czerwonego mięsa i jego przetworów, alkoholu oraz tytoniu.

8. Alergia na białka mleka krowiego jest bardzo częsta w populacji osób dorosłych

MIT. Alergia na białka mleka dotyczy głównie wieku niemowlęcego i występuje u ok 2-3% dzieci, przy czym w większości przypadków dochodzi do nabycia tolerancji na mleko po 1-2 roku życia. U osób dorosłych najczęstszym alergenem są ryby, owoce morza (2%) i orzeszki ziemne (0,6%).

9. Mleko roślinne świetnie zastępuje mleko krowie.

MIT. Nieuprawnione jest stosowanie tego nazewnictwa do obu produktów, ponieważ mleko jest wydzieliną gruczołu mlekowego ssaków, mleko roślinne nie istnieje. Napoje roślinne ustępują wartościom odżywczym mleka krowiego. W przeszłości były stosowane w tylko w przypadkach, gdy mleko było niedostępne (okresy przedwojnia). Dzisiaj napoje roślinne urozmaicają naszą dietę, ale nie mogą być traktowane jako substytut mleka. Różnią się znacząco składem w porównaniu do mleka. Żaden napój roślinny nie zawiera wszystkich niezbędnych aminokwasów, łatwo przyswajalnego i pełnowartościowego białka ani bogatego zestawu witamin i mikroelementów tak, jak mleko krowie. Przy zakupie napojów roślinnych należy zwrócić uwagę na dodatek konserwantów, stabilizatorów, emulgatorów w danym produkcie. Napoje roślinne wzbogacane są wprawdzie w wapń i witaminy, ale przyswajalność wapnia z tych produktów oceniana jest na około 13%, w porównaniu do 80% z produktów mlecznych. Ponadto niektóre napoje roślinne posiadają znaczną ilość tłuszczu (np. napój kokosowy 24g/100mg) niż mleko krowie (5g/100mg), o czym należy pamiętać w planowaniu posiłków opartych o te napoje roślinne.

10. Mleko powoduje powstanie śluzu w organizmie człowieka i jest szkodliwe.

MIT. Spożycie mleka i produktów mlecznych nie przyczynia się do powstawiania śluzu w organizmie. Wyniki badań naukowych obaliły taką sugestię.