

Zdravotní aspekty konzumace mléka a mléčných výrobků

MUDr. PETR TLÁSKAL, CSc.,
Dětská poliklinika FN Praha Motol,
Společnost pro výživu



Je někdy až neuvěřitelné, kolik názorů, mýtů a komentářů se objevuje v souvislosti s konzumací mléka a mléčných výrobků na zdravotní stav člověka a obyvatelstva. Často se tak k veřejnosti dostávají pozitivní, ale i negativní až poplašné informace, které vyvolávají rozpaky konzumenta. Ve své lékařské praxi se tak občas setkávám s pacienty, kteří jsou natolik ovlivněni těmito názory a diskusemi, že mléko a mléčné výrobky odmítají, aniž to odpovídá zdravotnímu stavu a potřebám jejich organismu.

Základní otázkou je, zda-li jsou opravdu mléko a mléčné výrobky tak významné pro naše zdraví, nebo jsou pro zdraví také škodlivé. Pokusím se v tomto článku krátce a objektivně shrnout zdravotní problémy a přednosti, které s konzumací mléka a mléčných výrobků souvisí.

Mateřské mléko je základní výživou savců, tedy i člověka. Svým složením tak zpočátku optimálně zajišťuje příjem všech potřebných látek pro růst a vývoj mladého organismu. U lidí je to po dobu prvních šesti měsíců. Při nedostatku mateřského mléka je jiné mléko opět jedinou možnou běžnou počáteční výživou malého dítěte. Nicméně vzhledem k rozdílu složení lidského mléka a mléka jiných savců se musí toto náhradní mléko upravovat tak, aby co nejlépe vyhovovalo potřebám výživy malého dítěte.

Výživa novorozenců a kojenců je nejlépe propracovanou kapitolou v kontextu konzumace mléka, mléčných výrobků a zdravotních aspektů výživy. Poznatky o působení jednotlivých složek mateřského mléka se promítají do úprav kravského mléka k výrobě tzv. „formulí“. Formule se přizpůsobují potřebám růstu a vývoje dětí pro jednotlivá věková období i jejich zdravotnímu stavu. Do mléka se tak podle potřeby přidávají omega-3 mastné kyseliny, taurin, nukleotidy, prebiotika, probiotika. Dále se upravuje bílkovina mléka, snižuje se

přívod minerálních látek, někdy i laktózy a podobně. Je zajímavé, že tyto úpravy odmítači mléka většinou nekomentují. Je to proto, že nemají a ani nemohou mít jiné alternativy.

Mléko a mléčné výrobky mají svoji významnou úlohu ve výživě i v době, kdy již člověk není na mléce závislý jako na jediné složce své výživy. S vývojem chrupu a ostatních orgánů se požadavky výživy člověka dále rozšiřují a modifikují.

Pro odmítače mléka jsou zde již alternativy. Proti běžně uváděným pozitivním účinkům mléka a mléčných výrobků lze tak využít i některých výlučných momentů, které se vztahují k dané výživě. Kravské mléko a mléčné výrobky jsou prakticky první cizorodou potravinou, která do organismu přichází. Trávicí trakt člověka je na počátku života nezralý a musí již rozlišovat, co je pro organismus vhodné, a co nikoliv. Především proteiny kravského či jiného zvířecího mléka jsou odlišné mléku mateřskému. V malém procentu dětí se tak v časném věku na ně může objevit alergická reakce. Medicína si s tím však dovede poradit. Dovede i předcházet těmto situacím. Existují tzv. „hypoalergenní“ preventivní i léčebné formule. Alergie na bílkovinu kravského mléka s věkem dítěte ustupuje, nicméně může v malém procentu přetrvávat do dospělosti. Druhým momentem, který především souvisí s naší genetickou výbavou, je intolerance mléčného cukru laktózy. Některé lidské populace žily dlouhodobě v podmínkách omezených zdrojů mléka, a přirozeně se tak u nich snižovala aktivita enzymu laktázy, který štěpí mléčný cukr – laktózu. S věkem se tak u některých lidí objevuje intolerance mléčného cukru a tím i obtíže, které k danému klinickému obrazu náleží. Na rozdíl od alergie na bílkovinu kravského mléka, která se vyskytuje v jednotkách procent, je intolerance laktózy u nás uváděna v rozmezí 10–15 %. Individuální tolerance laktózy závisí na jejím obsahu v mléce a mléčných výrobcích. Mléčné výrobky mají tento obsah většinou nižší, a proto jsou většinou daleko lépe tolerovány. Mléko se tak opět dostává do zorného pole jeho odmítačů.

Z odborného hlediska, budeme-li zcela objektivní, je možné mléku vytknout ještě jeden z drobných momentů. Bylo by určitě výhodou, kdyby kravské mléko mělo méně saturevaných a více nenasycených mastných kyselin. Na to reaguje mléčný průmysl buď tím, že se v některých výrobcích procento tuku snižuje, nebo tím, že se do některých mléčných výrobků přidávají nenasycené mastné kyseliny, především omega-3. Mléko musí být dobře hygienicky ošetřeno, ale to je záležitostí i ostatních potravin.

Přednosti mléka a mléčných výrobků pro zdraví člověka významně převažují. Mléko a mléčné výrobky jsou především zdrojem dobře vstřebatelného vápníku. Ukládání vápníku do kostní tkáně je procesem, který ovlivňuje stav lidského skeletu z doby dětství do dospělosti a stáří člověka. Nedostatečná mineralizace skeletu, kterou však mohou ovlivňovat i jiné faktory, způsobuje rozvoj osteoporózy a fragilitu kostí. V zemích, kde je vyšší intolerance laktózy, je výživa obyvatel většinou jiná. Zdrojem vápníku jsou například v Japonsku tučné mořské ryby, jejichž konzumace je u nás velmi nízká.

Mléko a mléčné výrobky jsou především zdrojem kvalitních živočišných bílkovin, které v dostatku obsahují nenahraditelné, tzv. esenciální aminokyseliny. Při jejich nedostatku dochází k poruchám růstu a vývoje dítěte, ale i k narušení metabolických procesů dospělého člověka. Tímto stavem jsou především ohroženi lidé s alternativním způsobem výživy, kde

jsou vyloučeny i ostatní živočišné potraviny a kde jídelníček není z tohoto hlediska cíleně dále sledován a upravován. Lakto-ovo vegetariánská dieta umožňuje tyto nedostatky snadněji napravit. Mléko a mléčné výrobky jsou dále vhodným základem výživy pro pacienty s malnutricí, která je v podmínkách společnosti buď důsledkem nemoci, nebo jiných poruch výživy souvisejících s věkem postižených. Jsou to zvláště děti a starší lidé. V kontrastu k nedostatkům výživy jsou mléko a mléčné výrobky s výhodou zařazovány do jídelníčku obézních pacientů. Bílkovina vhodně upravených mléčných výrobků má jednak vysoký sytící efekt, zvyšuje energetický výdej organismu při termogenezi a umožňuje lepší zhodnocení energetické bilance. Příznivě zde působí i laktóza a dále vápník, jenž se přímo zapojuje do procesů spojených s redukcí hmotnosti.

Výhodou mléčných výrobků je kromě jejich nutričního účinku i možnost cíleného zdravotního působení na organismus. Uvedené především souvisí s konzumací zakysaných mléčných výrobků. U těch výrobků, kde se jejich probiotické mikroorganismy v dostatečném množství dostávají do dolních

částí trávicího traktu, se v rámci střevní mikroflóry uplatňují jejich příznivé vlastnosti. Bádání v této oblasti je jednou z nejzajímavějších oblastí medicíny. Tzv. „mikrobiom“ je vlastně další živý, metabolicky aktivní organismus, který je součástí našeho těla. Systém střevních mikroorganismů ovlivňuje náš metabolismus, a tudíž i náš zdravotní stav. Je nutné si však uvědomit, že mezi probiotickými mikroorganismy existují rozdíly. Ve vztahu ke stimulaci našeho imunitního systému je například známo, že některé probiotické mikroorganismy nestimulují naši imunitu, jiné stimulují její humorální, jiné buněčnou, jiné humorální i buněčnou složku. Střevní mikroflóra se v průběhu života mění v závislosti na výživě člověka, její složení reflektuje některé situace našeho zdravotního stavu.

O účinku mléka a mléčných výrobků by určitě bylo možné psát ještě mnohé. V klinické medicíně je vždy nutné hodnotit situaci na základě poznatků vědy a problémů pacienta. Vždy však musíme vycházet z toho, co známe, a o to jsem se pokusil i v tomto článku.

HAULIK®
OPAL s.r.o.

ZÁVISLOST
KTERÁ
NEŠKODÍ



Dáte si jednu a nemůžete přestat | www.vzajetichuti.cz



Tak chutná zdraví
z Valašska

Valašská Kyška

Tradiční kysaný mléčný výrobek v novém moderním designu, který je oblíbený u všech věkových kategorií, obsahuje probiotické kultury a má 1,5% tuku.

Probiotické kultury dále také:

- příznivě působí na lidský organismus,
- chrání zažívací trakt,
- mají regulační vliv na střevní mikroflóru a přispívají k její přirozené rovnováze,
- harmonizují zažívání po léčbě antibiotiky,
- přispívají ke snižování hladiny cholesterolu.

V NOVÉM
moderním
designu



www.mlekarna-valmez.cz