

dr hab. n. med. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska  
Warszawski Uniwersytet Medyczny  
Rada Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka



## Mleko i produkty mleczne jedne ze zdrowszych składników codziennej diety

Mleko od początku historii człowieka stanowi w większości regionów świata jeden z podstawowych produktów żywnościowych. Sama natura obdarzyła człowieka tym pokarmem, aby zachował pełnię zdrowia. Mleko jest bardzo dobrze tolerowane i łatwo przyswajalne przez organizm większości ludzi. Dotyczy to zwłaszcza mieszkańców Europy Północnej, którzy genetycznie są przystosowani do spożywania mleka. Mleko jest niezbędnym i wartościowym składnikiem codziennej diety, a spożywanie zalecanej ilości mleka i jego przetworów zaspokaja niemal w 100% zapotrzebowanie organizmu na wapń i witaminę B2 oraz w niemal 60% przeciętne zapotrzebowanie na białko.

W Polsce mleko i jego przetwory stanowią najbogatsze i najlepiej przyswajalne źródło wapnia, makroelementu, który powinien być dostarczany organizmowi przez całe życie, aby nie zużywał wcześniej zmagazynowanych zapasów własnych. Należy bowiem pamiętać, że jedynie odpowiednia jego podaż w diecie stanowił skuteczne zabezpieczenie przed wystąpieniem osteoporozy w wieku starszym, a ponadto w żadnych innych produktach wapń nie występuje w tak dużych ilościach i w tak dobrze przyswajalnej postaci.

W ostatnich latach, wiele ośrodków naukowych zwraca uwagę na fakt pogorszenia parametrów zdrowotnych i zwiększenia ryzyka choroba-

mi cywilizacyjnymi wśród populacji, które systematycznie zmniejszają spożycie mleka i jego przetworów w codziennej diecie. Na przestrzeni ponad 30-tu lat zaobserwowano, iż wraz ze zmniejszeniem spożycia mleka i produktów mlecznych narasta częstość występowania otyłości i cukrzycy typu 2. Wykazano bowiem, że zmniejszona konsumpcja produktów mlecznych koreluje z większym ryzykiem insulinooporności, która jest jedną z głównych przyczyn powstawania obu chorób. Wykazano bowiem, że dieta bogata w łatwo przyswajalny wapń pochodzący z produktów mlecznych, ułatwia redukcję masy ciała u pacjentów z cukrzycą typu 2. Z badania CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults)

wynika, że wzrost spożycia wapnia w codziennej diecie pochodzącego z produktów mlecznych silnie odwrotnie koreluje z insulinoopornością u osób z nadwagą, zmniejszając jednocześnie ryzyko wystąpienia w przyszłości cukrzycy typu 2.


Niezwykłe ciekawe wyniki zaobserwowali badacze z Uniwersytetu w Cardiff, którzy obserwując grupę 2375 mężczyzn wykazali, że zwiększone spożycie mleka i produktów mlecznych, zbliżone do ilości zalecanych zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, zmniejsza o 62% ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego. Jest to niezwykle istotna obserwacja, gdyż przykładowo w Polsce liczba osób dotkniętych tym zespołem szacowana jest na ok. 7 milionów ludzi. Zespół ten charakteryzuje się występowaniem otyłości brzusznej, insulinoopornością lub wręcz cukrzycą typu 2, nadciśnieniem tętniczym, podwyższonym poziomem triglicerydów oraz niskimi wartościami „dobrego” cholesterolu. Osoby, u których rozpoznano zespół metaboliczny mają wielokrotnie wyższe ryzyko wystąpienia zawałów serca czy udarów mózgu.

„Obwinianie” mleka jako głównego czynnika alergizującego człowieka nie znajduje uzasadnienia w rzeczywistości. Prawda wygląda nieco inaczej, albowiem alergia na mleko jest zjawiskiem dość rzadkim, gdyż tylko ok. 3% dzieci uczulonych jest na białka mleka.

U większości z nich ( w 3 na 4 przypadki) alergia ta ustępuje samoczynnie między 2 a 3 rokiem życia, jako efekt dojrzewania układu po-

karmowego. Należy przy tym pamiętać, że pasteryzowanie mleka (obróbka termiczna) lub poddanie go działaniu wysokiego ciśnienia powoduje, że mleko lub produkty mleczne stają się produktami o obniżonym działaniu alergizującym. Nieco większym problemem jest nietolerancja laktozy uniemożliwiająca im picie mleka słodkiego, co jest wynikiem upośledzonego trawienia i wchłaniania cukru mlecznego, nazywanego laktozą. Przyczyną tego jest częściowy lub całkowity zanik u tych ludzi zdolności nabłonka jelitowego do syntezy enzymu laktazy. W przypadku częściowego braku enzymu lub obniżenia jego aktywności nie ma natomiast przeciwwskazań co do spożywania fermentowanych napojów mlecznych i innych przetworów nabiałowych, gdyż produkty fermentowane nie zawierają już cukru mlecznego. Jednakże, u części populacji dotkniętej tym scho-





rzeniem  
możliwe jest  
spożywanie mleka  
słodkiego w umiarkowa-  
nych ilościach, wprowadzanych  
do diety stopniowo.

Jak wspomniano, produkty mleczne (mleko i napoje mleczne, masło i sery) są znaczącą składową typowej diety zachodniej, jakkolwiek ich wpływ na zdrowie nie jest ciągle w pełni wyjaśniony. Od lat dyskutowany jest fakt, iż ta grupa produktów stanowi znaczące źródło nasyconych kwasów tłuszczowych. Z drugiej strony, produkty mleczne są uznanym źródłem białka, wapnia oraz innych składników odżywczych, które mają ugruntowany korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Jak jednak wykazano, jakość tłuszczu pochodzącego z produktów mlecznych jest różna od tłuszczu występującego w mięsach czy innych produktach pochodzenia zwierzęcego, gdyż tłuszcz mleczny jest relatywnie bogaty w krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Ponadto, tłuszcz mleczny jest źródłem skoniugowanego kwasu linolowe-

go (CLA), któremu przypisuje się korzystny wpływ na metabolizm tłuszczu i skład ciała organizmu człowieka. Uważa się, że zawarty w mleku a szczególnie w serach koniugowany kwas linolowy – CLA jest jednym z najsilniej działających związków o właściwościach przeciwnowotworowych zawartych w pożywieniu. W wielu badaniach wykazano, że zwiększona podaż wapnia z produktów mlecznych sprzyja zmniejszeniu lipemii poposiłkowej (wielkość wzrostu poziomu triglicerydów po każdym posiłku), prawdopodobnie dzięki redukcji absorpcji tłuszczu. Takiego zjawiska nie obserwowano w czasie suplementacji wapniem codziennej diety, dlatego też nie można wykluczyć, że nie tylko wapń odgrywał tu podstawową rolę, ale różnice w dostępności wapnia, jego przyswajalności z produktów naturalnych w stosunku do suplementów oraz

być może odpowiedzialne są za to inne naturalne składniki zawarte w produktach mlecznych. Jak wynika z badań, wapń zawarty w mleku ułatwia utrzymanie ciśnienia tętniczego u osób zdrowych na prawidłowym poziomie, a u chorych na nadciśnienie sprzyja jego normalizacji. Potwierdziły to badania z zastosowaniem diety DASH, w których wykazano silną rolę odpowiedniej podaży wapnia i magnezu, a nie tylko zawartość sodu i potasu. Dostatecznie duża podaż wapnia zwiększa możliwość poprawy struktury lipidów w surowicy krwi podnosząc poziom ochronnego cholesterolu HDL i równocześnie obniżając poziom szkodliwego cholesterolu LDL, co w efekcie zmniejsza zagrożenie chorobami układu krążenia od 20 do 30%.