# Dlaczego niektórzy obawiają się mleka i produktów mlecznych?

Biorąc pod uwagę fakt, że dieta 20-55% dorosłych Polaków zawiera za mało wapnia należy zachęcać do spożywania mleka i produktów mlecznych, które zawierają duże ilości wapnia o wysokiej biodostępności.

Niestety wiele osób wyklucza produkty mleczne ze swojej diety ulegając nieprawdziwym opiniom na temat szkodliwości mleka. Jedną z nich jest pogląd o niekorzystnym wpływie mleka ze względu na obecność w nim laktozy, której organizm dorosłego człowieka rzekomo nie trawi. Laktoza to występujący w mleku dwucukier, hydrolizowany w jelicie, przy udziale specyficznego enzymu – laktazy, do glukozy i galaktozy, które są wchłaniane do krwiobiegu. Największą aktywność laktazy posiadają niemowlęta i małe dzieci, wraz z wiekiem jej aktywność zmniejsza się, mniejsza aktywność może być także wywołana długotrwałym stosowaniem diety bezmlecznej. Pogląd jakoby osoby dorosłe nie trawiły laktozy nie jest prawdziwy. W rzeczywistości, w populacji europejskiej, w toku ewolucji, wykształciła się zdolność trawienia laktozy także w wieku dorosłym. W Polsce problem **nietolerancji laktozy** na skutek braku lub niedoboru laktazy dotyczy 20-37% osób dorosłych. Nietolerancja laktozy wywołuje różne dolegliwości gastryczne (bóle brzucha, kolki, uczucie przelewania się oraz biegunki), które zwykle nie stanowią poważnego zagrożenia dla zdrowia. Nawet osoby z nietolerancją laktozy tolerują niewielkie jej ilości w diecie, co zależy to od indywidualnej wrażliwości. Większość z nich może zjeść do 12 gramów laktozy bez żadnych dolegliwości, zwłaszcza, gdy jest spożywana z innymi pokarmami i nie podczas jednego posiłku. Nie ma zatem konieczności całkowitego wykluczania produktów mlecznych z diety. W takich przypadkach zaleca się ograniczenie ich spożycia oraz wybieranie produktów o mniejszej zawartości laktozy: fermentowanych napojów mlecznych, serów twarogowych i dojrzewających). W przypadkach, gdy dolegliwości utrzymują się należy sięgać po mleko i sery bezlaktozowe (oznakowane napisem „nie zawiera laktozy”) lub stosować przed spożyciem mleka preparatów zawierających laktazę (dostępne w aptekach bez recepty).

Zawartość laktozy w wybranych produktach mlecznych

| **Produkt** | **Zawartość laktozy (g/100g)** |
|---|---|
| Mleko spożywcze o obniżonej zawartości laktozy | 0,9 |
| Mleko kozie | 4,4 |
| Mleko 2 % tłuszczu | 4,7 |
| Mleko owcze | 5,1 |
| Mleko zagęszczone, niesłodzone | 9,4 |
| Mleko odtłuszczone w proszku | 51,0 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 3,2 |
| Kefir 2% tłuszczu | 4,1 |
| Maślanka 0,5% tłuszczu | 4,7 |
| Serwatka płynna | 5,1 |
| Śmietana 18% tłuszczu | 3,9 |
| Ser brie, pełnotłusty | 0,1 |

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

| | |
|---|---|
| Ser Cheddar | 0,1 |
| Ser typu Feta | 1,0 |
| Ser twarogowy tłusty | 2,9 |

Źródło: Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, Warszawa 2017

Inną częstą przyczyną eliminowania mleka i produktów mlecznych z diety jest przekonanie o występowaniu **alergii na białka mleka krowiego**. Faktycznie białka mleka są jednym z najczęstszych alergenów, jednakże alergia na ten składnik występuje jedynie u 1,5-2,8% ogólnej populacji dzieci do drugiego roku życia. Wraz z wiekiem i osiąganiem większej dojrzałości nabłonka jelit występowanie alergii na białka mleka obniża się i u starszych wieku dotyczy tylko 0,3% osób. Jeśli u osoby występuje alergia na mleko należy bezwzględnie wykluczyć je z diety i zadbać o prawidłową podaż wapnia ze źródeł pozamlecznych (napoje roślinne wzbogacane w wapń, warzywa kapustne, orzechy, nasiona, nasiona roślin strączkowych, ewentualnie suplementacja)

1. http://www.knozc.pan.pl/ [1] Stanowisko zespołu ekspertów dotyczące zapobiegania niedoborom wapnia w diecie Polaków oraz roli produktów mlecznych, w tym jogurtu, w zdrowym żywieniu z dnia 3 września 2013 roku,
2. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, Warszawa 2017
3. Pereira PC. Milk nutritional composition and its role in human health. *Nutrition*. 2014;30(6):619–627

**Adres źródła:**https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dlaczego-niektorzy-obawiaja-sie-mleka-i-produktow-mlecznych#comment-0

**Odnośniki**
[1] http://www.knozc.pan.pl/