

Problematika mléčných výrobků

Použitá literatura

kniha č. 1.

Enzymy - Klíče ke zdraví

Hiromi Shinya, M.D., 2005

Pragma, 2009, ISBN978-80-7349-205-2

Hiromi Shinya – průkopník kolonoskopické chirurgie vyvinul techniku, která byla pojmenována po něm a pomohl navrhnout přístroj k její aplikaci. Dr. Shinya má už přes čtyřicet let vlastní pravidelnou praxi, vyšetřoval žaludky a střeva více než 300 000 lidí. Díky rozsáhlým zkušenostem se stovkami tisíců pacientů, z nichž některé sledoval celý život, vytvořil a klinicky otestoval systém vedoucí ke zdraví založený na péči o tělesnou zásobu životně důležitého enzymu. Pojmenoval jej „zázračný“ enzym. Je přesvědčen, že tento enzym je klíčem k dlouhému a zdravému životu.

kniha č. 2.

Výživa pro dokonalou kondici a zdraví

RNDr. Petr Fořt, CSc.

Grada Publishing, a.s. 2005, ISBN 80-247-1057-9

Petr Fořt – je absolventem Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze, od absolutoria pracoval převážně v lékařských oborech – klinické biochemii, experimentální imunochemii na pražské lékařské fakultě a poté celých 20 let jako vědecký pracovník v oboru fyziologie a dietologie vrcholového sportu. Je autorem desítek vědeckých prací zabývajících se fyziologií a biochemií sportu. Spolupracoval s Českou televizí na pořadu o výživě s názvem „Pod pokličkou“.

kniha č. 3.

Sport a správná výživa

RNDr. Petr Fořt CSc.

Euromedia Group, k. s. 2002, ISBN 80-249-0124-2

kniha č. 4.

Návod na přežití pro muže

MUDr. Igor Bukovský, PhD.

AKV- Ambulancia klinickej výživy, s.r.o., 2007, ISBN 978-80-969739-5-8

Igor Bukovský – je členem Americké dietetické asociace a Britské společnosti pro výživu.

kniha č. 5.

Česká kuchařka podle krevních skupin

Marie Jana Černická

Eminet 2007, ISBN 978-80-7281-322-3

Obsah:

1. Reklama a názory odborníků
2. Zpracování a kvalita mléka
3. Stravitelnost mléka – kasein
4. Vápník a osteoporóza
5. Jaké výrobky konzumovat – funkční potraviny
6. Funkční potraviny – jiný pohled
7. Sojová náhrada

Mléko a mléčné výrobky

1. Reklama a názory odborníků

Podle výrobců mléka máme pít mléko a jíst mléčné výrobky denně, stejně jako nás denně masíruje jejich reklama v médiích. Uvádí samá pozitiva, jako je dostatečný přísun vápníku, bílkovin, vitaminů, a podporu střevní mikroflóry. Mléko je údajně nenahraditelná tekutá výživa.

Ale je to skutečně tak? Jaká je realita z hlediska dlouhodobé konzumace mléčných výrobků a samotná kvalita mléka? O tom se v reklamě nemluví, protože pokud jde o byznys, je všechno ostatní vedlejší, tedy i zdraví člověka. Proč věříme reklamě (občas určitě každý), asi proto, že máme rádi pohádky. Vždyť říkali, že je to dobré pro zdraví.

Co najdeme na webových stránkách Českého národního fóra proti osteoporóze?

Jak jinak než reklamu na jogurt-Extra Calcium s uvedením kolik doporučené denní dávky vápníku obsahuje a že posiluje kosti. (Nejde o vápník, ale o peníze).

z knihy č. 3, str. 155, 156, 157, 158

Konzumace mléka v posledních deseti letech stagnuje, pokud dokonce neklesá. (údaj z roku 2002) To vyvolalo poplach u producentů, kteří zvýšení obrátu podporují inovací (ochucená mléka, nové typy funkčních zakysaných tekutých výrobků atd). K propagaci mléčných produktů se používají výsledky studií konstatujících, že většina populace konzumuje významně méně vápníku, než stanoví doporučené dávky. Ke stejnému účelu se zneužívá tvrzení, že v důsledku poklesu spotřeby mléčných výrobků stoupá výskyt osteoporózy. Pokud budete pozorně číst etikety na potravinách, zjistíte, že nějaká forma mléka je i ve výrobcích, které původně s mlékem neměly nic společného-pekařskými počínaje a uzenářskými konče. Zdá se, že bez mléka a jeho derivátů by z prodejen potravin zmizela téměř polovina sortimentu.

Veřejnost bývá upozorňována na možnou nesnášenlivost mléčných bílkovin nebo naopak mléčného cukru (laktózy), připomíná se jí pravděpodobný obsah některých škodlivých látek, je varována před hygienickým rizikem, zahleňováním (většina mých klientů tento jev potvrzuje, odborná veřejnost ho zesměšňuje). Je však také důrazně varována před důsledky nedostatečné konzumace mléka a mléčných produktů, které jsou v očích odborníků základem prevence osteoporózy, srdečních onemocnění a rakoviny střev. To je zkrusování skutečností, pokud to dokonce není odborný nesmysl!

Netvrdím, že mléko a mléčné produkty nejsou významnou součástí lidské výživy.

Nikdo však nemůže s naprostou jistotou říci, že jsou nezbytné k dosažení plného zdraví.

Neexistuje ideální, a tedy univerzální potravina, tím méně to je (pro člověka) kravské mléko.

Zde jsou některé argumenty „pro a proti“ použití mléka a mléčných výrobků.

Žádný savec po dosažení dospělosti nekonzumuje mléko svého druhu, natož cizího – a žije!

Výjimky existují: jsou jimi miliony zdomácnělých zvířat, jako jsou psi, kočky, prasata, dokonce i králíci. Jde jim to k duhu? Obávám se, že nikoliv! Není náhoda, že právě oni jsou živočichy, trpícími stejnými chorobami jako lidé, konkrétně obezitou, cukrovkou, močovými kameny nebo infarktem.

Děti potřebují dostatek bílkovin, ale také tuku. Mněly by proto konzumovat plnotučné mléko.

Maminky, kterým leží na srdci správný vývoj jejich dětí, tomuto tvrzení podléhají. Žádný pediatr si nedovolí „jít proti proudu“. Argumenty o negativním důsledku nadměrné konzumace bílkovin nejsou akceptovány. Není divu, že sporadické pokusy o objektivní rozhodnutí sporných nálezů selhávají.

Americká pediatrická společnost doporučuje, aby děti s dědičným sklonem k cukrovce nedostávaly kravské mléko minimálně do jednoho roku věku!

To je jeden z nejdůležitějších argumentů, podporujících doporučení nepodávat výrobky z kravského mléka kojencům. Výhradní kojení minimálně do ukončeného 4. měsíce věku je jediným možným řešením. Umělá kojenecká výživa, vycházející zásadně z kravského mléka, zůstává pouhou neplnohodnotnou a značně rizikovou náhražkou. Na tom nic nemění ani argumenty snažící se dokázat, že přežívají i děti, které nikdy nebyly kojeny.

Tady jsou názory některých kolegů

Dr. Bukovský v publikaci „Miniencyklopedie přírodní léčby“ uvádí následující: Jinou škodlivou součástí lidské výživy je bílkovina kravského mléka, zvaná beta-laktoglobulin, patřící mezi nejsilnější alergeny v potravě. Podávání kravského mléka kojencům ve formě sušených náhražek mateřského mléka, založených na bázi kravského mléka, je jednou z hlavních příčin značného nárůstu alergií. Alergeny mléka (stejně jako vaječ, některých ořechů a pšenice) přecházejí do mateřského mléka v případě, kdy žena kojí a konzumuje hodně mléka a vaječ. Asi čtvrtina případů astmatu souvisí s alergií na potraviny. Již před více než 2000 lety byl Hippokratem objeven vztah mezi mlékem a bolestmi hlavy. Příčinou může být aminokyselina tyroxin, která se mění na látku, vyvolávající potravinovou nesnášenlivost, zvanou tyramin. (Pozn. autora: Aminokyselinu tyroxin obsahují ve významném množství především sýry, avokádo, švestky, banány, pomeranče a maliny.) Mléko také může vyvolat tvorbu močových kamenů. Prokázal to výzkum, provedený na univerzitě v Chicagu. (Pozn. aut.: Tento fakt potvrdil jistý lékař, který v žádném případě nepatřil mezi stoupence alternativní medicíny a výživy.) **Mléčný cukr vyvolává zahlenění střev, a tím snižuje střevní peristaltiku.** Dr. Colgan v publikaci „Nová výživa“ uvádí: Hlavní rada pít pro prevenci osteoporózy 2 sklenice mléka denně je naprostý nesmysl! Po 40 letech takové praxe se ukazuje, že z osteoporózy se stala epidemie. Dále cituje dr. Clamera z Harvardské univerzity, který zjistil, že cukr galaktóza, což je jedna součást mléčného cukru (laktózy), působí negativně na vaječníky, snižuje plodnost a může vyvolat vývojové defekty u dětí!

2. Zpracování a kvalita mléka

z knihy č. 2, str. 64

Pasterizace ničí přirozené enzymy pomáhající trávení v případě konzumace čerstvě nadojeného mléka, snižuje obsah vitamínů (především B12 a B6). Nezabrání ani zažívacím obtížím (tzv. střevní kolika) po podání takto technologicky ošetřeného mléka kojencům a batolatům. Chronická konzumace také prokazatelně zvyšuje riziko vzniku osteoporózy, artritidy, oběhových onemocnění a rakoviny. Současně se mění struktura tuků (v důsledku přecházejícího procesu egalizace čili „rozmixování“ přítomných tuků, které zabraňuje jejich usazování na stěnách distribučních forem obalů) **Tuky se tak stávají dokonale vstřebatelnými a jsou příčinou vzestupu hladiny „špatné“ frakce cholesterolu.**

Dalším faktorem, negativně ovlivňujícím kvalitu mléka řady producentů, je krmení krav obilovinami namísto trávou – výsledkem je změna skladby v mléce přítomných tuků, když

například dochází k zásadnímu snížení obsahu velmi užitečné CLA (konjugované kyseliny linolové). Tato fakta vysvětlují rozpor mezi tvrzením některých současných osvědčených dietologů a světového jasnovidce Cayse, který ve své době označil mléko jako zdravý nápoj. Tehdy se ovšem pasterizace neprováděla. V souvislosti se současnou produkcí mléka v Čechách je lepší snad raději ani nepřemýšlet o možných důsledcích zneužívání antibiotik, růstových hormonů, močoviny, masokostní moučky a řady dalších škodlivých chemických látek obsažených v krmení dobytka.

z knihy č. 1, str. 52, 70, 71, 72, 73,

Mléko prodávané v obchodech je zoxidovaný tuk

Vedle oleje je nejjednodušším oxidovatelným druhem potravy v obchodě kupované mléko. Před zpracováním mléko obsahuje mnoho dobrých prvků. Například je v něm mnoho druhů enzymů, jako jsou laktáza rozkládající laktózu, lipáza štěpící tuk a proteáza, enzym, který rozkládá protein. Mléko v přirozeném stavu také obsahuje laktoferrin, o němž je známo, že má antioxidační, protizánětlivé, protivirové a imunoregulační účinky. Avšak mléko prodávané v obchodech je zpracované a v procesu zpracování ztratilo všechny dobré vlastnosti.

Honogenizace mléka je operace potřebná k rovnoměrnému rozdělení obsahu tuku v mléce. Je špatná, protože se tak do mléka vmíchává vzduch a z mléčného tuku se stává zoxidovaná tučná substance, tuk v pokročilém stavu oxidace. Jinými slovy, homogenizované mléko obsahuje volné radikály a působí na tělo velmi negativně.

Pasterizace, mléko obsahující zoxidovaný tuk se pak pasterizuje (*při teplotě 72-85 °C po dobu 15-20 vteřin*), enzymy jsou citlivé na teplo a začínají se rozkládat při teplotě 48 stupňů Celsia. Jinými slovy, mléko prodávané v obchodech nejen postrádá cenné enzymy, ale tuk v něm je zoxidovaný a kvalita proteinů se vlivem vysoké teploty změnila. V jistém smyslu je mléko nejhorší potravinou.

Mléko s obsahem mnoha zoxidovaných tukových látek škodí střevnímu prostředí, zvyšuje množství špatných bakterií a narušuje rovnováhu střevní bakteriální flóry.

Vaše tělo se stane zoxidovaným, jestliže budete jíst zoxidované potraviny.

Vzhledem k tomu, že mléko prodávané na celém světě je homogenizované a pasterizované, není pro vás dobré.

Jestliže jednoduše milujete chuť mléka, vřele vám doporučuji omezit frekvenci jeho pití a snažit se pít nehomogenizované mléko pasterizované při nízké teplotě.

Kravske mléko není ani v čerstvé, syrové formě vhodnou potravou pro lidi, ale není přímo škodlivé. Prostě a jednoduše, pití mléka nepřináší dospělému člověku žádný prospěch.

Žádné zvíře po dosažení dospělosti nepije mléko (s výjimkou Homo sapiens). Tak funguje příroda.

Během minulých třiceti let se v Japonsku počet pacientů s atopickým ekzémem a sennou rýmou zvyšoval neuvěřitelnou rychlostí. Poměr nemocných může v současné době dosahovat dvaceti procent, tedy v průměru jeden postižený z pěti lidí. Věřím, že hlavní příčinou je zavedení mléka jako součásti školních svačtin v šedesátých letech.

Nemusíme chodit do Japonska v ČR je trend v nárůstu počtu alergií obdobný.

Zdroj: Státní zdravotní ústav, www.szu.cz

Podle periodicky opakovaného šetření prevalence alergií vzrostl počet alergických dětí za posledních deset let téměř dvojnásobně: ze 17 % v roce 1996 na 32% v roce 2006.

Nejčastějším onemocněním je alergická rýma pylová a atopický ekzém; obě tyto alergie činí přes polovinu všech diagnostikovaných alergických onemocnění. V roce 2006 bylo lékařem

diagnostikováno astma u 8% dětí, což představuje nárůst o polovinu ve srovnání s rokem 1996. *(Tady je nutné brát v potaz celkové zhoršení životního prostředí.)*

Pro zajímavost, spotřeba mléčných výrobků v ČR za rok 2009 cca 250kg na osobu.

Nárůst o 3% oproti roku 2008.

Tak za sebe můžu říct, že to bylo nejmén 251kg, i když teď ty jogurty dělají nějaké menší.

Zlatá půl kilová balení, a dvě za den ☺.

3. Stravitelnost mléka – kasein

z knihy č. 1, str. 52

Hlavními živinami v mléce jsou proteiny, tuk, glukóza, vápník a vitamíny. Mléko je velmi oblíbené, protože obsahuje hodně vápníku a považuje se za prevenci osteoporózy.

Ale pravdou je, že neexistuje žádná jiná potravina, kterou by bylo tak obtížné strávit, jako mléko. Je to hladká tekutá substance, mnoho lidí proto pije mléko jako vodu, když mají žízeň. To je však velká chyba. **Přibližně 80 procent mléčného proteinu tvoří kasein** a ten se okamžitě po vstupu do žaludku sráží a shlukuje, čímž velmi zatěžuje trávení.

z knihy č. 2, str. 65

Kasein

Kasein je hlavní bílkovinou mléka, na rozdíl od mléka mateřského. Zvyšuje riziko autoimunních onemocnění, ekzémů a astmatu. Vysoký obsah této bílkoviny přetěžuje játra, dochází k zahlenění. Může být „návyková“, což by vysvětlovalo závislost některých lidí na mléce.

(z knihy č.3, str. 159, pozn. autora.: Ze zkušeností s masivní konzumací kaseinu u sportovců vyplývá, že je obtížně stravitelný, způsobuje nadýmání a přetížení jater.)

Osobní zkušenost

K poslední větě o návykovosti musím napsat, že jsem si to ověřil na vlastní kůži. Jogurty a mléko jsem konzumoval v posledních letech, no jak to tak počítám tak vlastně celý život. Jogurt ke snídani denně (mám na mysli bílý smetanový obsah tuku 10%, balení 380g). Asi před šesti měsíci jsem začal mít zdravotní problémy a zjistil jsem, že dál nemůžu jíst tvaroh, objevily se problémy s trávením, jedl jsem tvaroh pravidelně každý den ke snídani nebo k večeři a to jeden rok (možná i o něco déle). Do té doby jsem mléčné výrobky neřešil, sportovcům se tvaroh doporučuje. Po přečtení několika knih ,kde je pohled na výživu i z jiného úhlu než jenom nutričního, jsem se rozhodl přestat jíst mléčné výrobky a zároveň se mi potvrdila právě výše uvedená závislost. Byl to velký problém co snídat místo jogurtu nebo k večeři tvarohu, pokaždé jsem měl v obchodě obrovskou chuť koupit si jogurt a občas jsem neodolal (nebyla to závislost na cukru kupoval jsem neslazené bílé jogurty). Takže nejdřív to mohlo být jen výrazné omezení a potom už to byl opravdu svátek, když jsem si dal jogurt. Problémy se zažíváním se výrazně zlepšily, pokud jsem si nedal znovu tvaroh nebo smetanový jogurt.

Ale pozor, zjistil jsem, že je mezi jogurty velký rozdíl z hlediska funkční potraviny. U jogurtu s probiotickou kulturou (Bifidobacterium a Lactobacillus acidophilus) je konzistence úplně jiná a problémy s trávením sotva postřehnu (nejsem tak nadmutý a nemám křeče).

Takže občas si koupím zakysaný mléčný výrobek (kde je natrávená bílkovina), protože chuť na mléčné výrobky úplně nezmizela, ale jíst „obyčejný“ jogurt už mě nestojí za ty problémy.

Přechod na jinou stravu je prostě na delší dobu a většinou (vždycky) k tomu donutí až zdravotní potíže.

Špatná stravitelnost mléčných bílkovin

Lepší stravitelnost mají tzv. adaptovaná mléka, vyznačují se zvýšeným obsahem syrovátky a ošetřená sprejovým sušením nebo UHT technikou (raději než pasterizací).

UHT- je sterilizace při teplotě 135-140 °C, výrobek pak může být skladován bez nutnosti chlazení až po dobu šesti měsíců

z knihy č. 3, str. 163

Mléko a krevní skupiny

Dr. D Adamo, autor teorie o vztahu výživy ke krevním skupinám, uvažuje o jednotlivých druzích potravin a jejich vlivu na zdravotní stav netradičním způsobem. Dává je do souvislosti s genetickými dispozicemi, které zase mají vztah ke krevní skupině. Desítky let prováděl testy, aby nakonec prohlásil, že mléko a mléčné výrobky jsou (přínejmenším v dospělosti) nevhodné pro osoby s krevní skupinou O a do značné míry také skupinu A.

z knihy č. 5, str. 85

Marie Jana Černická zde uvádí: krevní skupina B Rh+ je jediná, která je schopna natrávit kravské mléko, aniž by jí to způsobilo jakékoliv zdravotní potíže.

4. Vápník a osteoporóza

z knihy č. 3, str. 162

Předčasná a nadměrná konzumace masa a uzenin spolu s nedostatkem fyzické aktivity a v pozdějším věku také změny produkce hormonů jsou hlavními příčinami osteoporózy, jenž častěji postihne osoby, které jsou k ní dědičně predisponovány.

Připadá mi nedůstojné moderní doby postupovat na základě úvahy „je-li problém s kostmi, řešme ho tím, že postiženému dodáme nadbytek potravin, které obsahují látky obsažené v kostech“. Ukázalo se že tento postup je sporný, přínejmenším proto, že je problém „dostat vápník do kostí“. Podávání anorganických solí vápníku, nakolik je oblíbené, je minimálně účinné. Dočasný vzestup jeho hladiny v krvi se rychle upravuje (organismus je mimořádně citlivý na změny tohoto prvku v krvi), a to buď jeho vyloučením ledvinami (to je spojeno s rizikem vzniku močových kamenů), nebo jeho uložením do cévní stěny či podkoží. Tomuto nepříznivému procesu se odborně říká kalcifikace. Ani značný nadbytek dobře vstřebatelných sloučenin vápníku, pokud není provázen odpovídajícím příjmem vitamínu D a řady stopových prvků a podpořen steroidními hormony a parathormonem, prevenci osteoporózy neřeší. Řekl bych, že současné nevhodné praktiky jsou důsledkem opomenutí odborné revize před desítkami let stanovaného doporučeného denního příjmu vápníku. Hodnota 800 mg pro dospělého člověka a v těhotenství dokonce významně víc (1500 mg) je přínejmenším diskutabilní. (knih z roku 2002) Zjistilo se například, že ani tehdy, je-li konzumace vápníku dlouhodobě nižší než normou stanovený příjem, není ohrožen vývoj kostí a zubů. Případné problémy nejsou primárně zaviněny nedostatečnou konzumací vápníku (**přeneseně mléka a mléčných produktů**).

Jak se tak dívám tak DDD vápníku neustále stoupá, na internetových stránkách věnujících se osteoporóze je doporučena denní dávka 1200 mg. (pro dospělého člověka, rok 2010.)

z knihy č. 2, str. 65

Vápník

Mléko jako zdroj vápníku není ani zdaleka jediným.

Mléko je možné nahradit zelenou (listovou zeleninou a luštěninami či celozrnnými obilovinami). I když pokud bude vyslyšen požadavek „méně mléka a mléčných výrobků a obilovin a naopak více masa“, může nedostatek vápníku skutečně vzniknout. Kromě toho je k dokonalému využití vápníku nezbytné mít jistotu dostatečné produkce žaludeční kyseliny chlorovodíkové, trávicích enzymů (slinivka) a vitaminů D, A a K.

Vysoký příjem vápníku je údajně prevencí oběhových onemocnění, ale současně je také rizikem možného vývoje některých typů nádorových onemocnění.

Stejně tak není vápník nebo dokonce pravidelná konzumace mléčných výrobků prevencí vzniku osteoporózy. Její hlavní příčinou je vrozená dispozice, spolupodílí se hormonální nerovnováha, nedostatek nebo naopak značný přebytek fyzické aktivity a nadbytek kyselinotvorné stravy při případném nedostatku žaludeční kyseliny solné.

z knihy č. 1, str. 54

Proč pít velkého množství mléka způsobuje osteoporózu

Největší a běžně rozšířený omyl týkající se mléka je tvrzení, že mléko pomáhá předcházet osteoporóze. Říkají nám, že se vzrůstajícím věkem se obsah vápníku v těle snižuje, a proto bychom měli pít hodně mléka. Zabráníme tak prý osteoporóze. Ale to je velký omyl. Pít příliš velkého množství mléka ve skutečnosti osteoporózu způsobuje.

Běžně se věří, že vápník v mléce se lépe vstřebává než vápník v jiných potravinách, ale to vůbec neodpovídá pravdě. Koncentrace vápníku v lidské krvi bývá normálně 9-10 mg. Když však pijete mléko, koncentrace vápníku ve vaší krvi náhle stoupne. Přestože se na první pohled může zdát, že se vstřebalo hodně vápníku, tento vzestup hladiny krevního vápníku má svou nevýhodu. Po náhlém vzestupu koncentrace vápníku v krvi se tělo snaží vrátit tuto abnormální úroveň zpátky k normálu vyloučením vápníku z ledvin močí. Jinými slovy, jestliže se pokusíte pít mléko, abyste získali vápník, ve skutečnosti dosáhnete přesného opaku, protože celková hladina vápníku ve vašem těle se sníží.

V zemích považovaných za přední z hlediska průměrné spotřeby mléka, najdete mnoho případů zlomenin kyčle a osteoporózy. V protikladu k tomu malé ryby a mořské řasy, které Japonci jedí už celé věky a původně byly považovány za potraviny s nízkým obsahem vápníku, obsahují vápník cenný tím, že se nevstřebává rychle a nezvyšuje tak úroveň koncentrace krevního vápníku. Nevyvolává proto procesy vylučování tohoto cenného prvku z těla. V období, kdy lidé v Japonsku nepili mléko, byly případy osteoporózy řídké. Ani dnes se mezi lidmi, kteří nepijí mléko pravidelně, nevyskytuje mnoho případů osteoporózy.

článek z internetu

WHO snižuje doporučení příjmu vápníku

V protikladu k dlouholetému trendu stále zvyšovat doporučené dávky příjmu vápníku, vydala nyní komise Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučení, že stačí již příjem 400-500 mg vápníku denně (pro porovnání: v ČR se běžně doporučuje 800-1200 mg vápníku denně). A toto doporučení minimálního příjmu platí dokonce pouze pro starší lidi žijící v zemích s vysokým výskytem zlomenin kostí. V zemích s nízkým výskytem zlomenin nepovažuje již totiž WHO napříště za nutné nějakým způsobem minimální potřebné množství vápníku vůbec kvantifikovat.

Komise se při tomto svém nejnovějším doporučení odvolává na tzv. „**vápníkový paradox**“, totiž na skutečnost, že **výskyt zlomenin krčku stehenní kosti je nejvyšší v zemích s vysokým příjmem vápníku**, zatímco v zemích s nízkým příjmem vápníku je jejich výskyt nízký.

Komise uvádí, že po prozkoumání veškerých dostupných dat se zřetelně ukazuje možnost, že negativní účinek bílkovin, a to zvláště živočišných (ale ne rostlinných), ruší pozitivní účinek vysokého příjmu vápníku.

Vedle toho doporučuje komise jako prevenci zlomenin kostí, resp. osteoporózy, příjem 5-10 mikrogramů vitamínu D denně, toto však pouze v případě, není-li člověk pravidelně vystaven slunečnímu svitu (vitamín D se vytváří na pokožce při přímém vystavení slunci). Dále se doporučuje snížit spotřebu soli a zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny. Přirozeně je rovněž výhodou, když člověk nemá nadváhu, nekouří ani nepije alkoholické nápoje.

Tato nová zpráva WHO je těžkou ranou pro mlékárenský průmysl, který doporučuje mléko zejména kvůli jeho vysokému obsahu vápníku.

Zdroj: Spojená expertní skupina FAO/WHO pro stravu, výživu a prevenci civilizačních nemocí. WHO Technical Report Series 916: World Health Organization, Genf, 2003

5. Jaké výrobky konzumovat – funkční potraviny

z knihy č. 2, str. 66

Navrhují pravidelně a v relativně malém množství konzumovat funkční potraviny na bázi zakysaného mléka.

Těmito potravinami jsou především zakysané nápoje nebo jogurty, obohacené dvěma druhy fyziologicky účinných látek – **prebiotiky a probiotiky**.

Výraz **probiotikum** přísluší užitečným (symbiotickým) bakteriím žijícím ve střevním traktu. Jsou to především rody *Laktobacilus*. Jejich význam je mimořádný, protože zabráňují přemnožení bakterií a kvasinek, které mohou být zdrojem velkých potíží. Stejnou ne-li lepší, službu mohou udělat i jiné bakterie například *Bifidobakterium* nebo *Enterococcus*.

Výraz **prebiotikum** přísluší látkám, podporujícím kolonizaci střevního traktu vhodnými bakteriálními kulturami, zlepšující tak činnost a celkovou funkceschopnost celého zažívacího traktu.

Kromě toho obsahují zakysané mléčné výrobky méně mléčného cukru (laktózy), víc částečně štěpených mléčných bílkovin a malé, ale biologicky významné množství volných aminokyselin a peptidů, významně zvyšujících biologickou hodnotu. Naopak zvýšený obsah kyseliny mléčné podporuje vstřebávání vápníku.

Kdy je vhodné jíst zakysané mléčné výrobky častěji

V průběhu a po dobu asi jednoho týdne po ukončení užívání antibiotik, třeba i společně s jogurtem (jde ale o to, že „nálož“ bakterií v jogurtu není tak velká, aby zabránila přemnožení těch nevhodných – lepší je konzumace Actimelu)

z knihy č. 4, str. 29

MUDr. Bukovský doporučuje místo Actimelu probiotické přípravky v tabletách. Kde jedna tableta obsahuje tolik užitečných bakterií jako 5 balení Actimelu, jenomže bez alergenů, laktózy, cholesterolu, barviv, umělých sladidel, aromat a emulgátorů.

z knihy č. 2, str. 66, 67

Při chronických kožních plísňových onemocněních a kandidóze zažívacího traktu, sliznic, obecně při jakémkoliv plísňovém onemocnění.

Při stavech snížené imunity.

Při střevních onemocněních, jako dráždivý trakčník, průjem, hnilobná dyspepsie, kvasná dyspepsie, Crohnova choroba, divertikulitida, zácpa, polypy.

Při diabetu prokazatelně nevyvolaném autoimunním procesem.

V těhotenství (pouze omezeně s ohledem na možné riziko vzniku alergie).

Při cystitidě.

Při skleróze multiplex.

V případě mléčné intolerance a alergie (trváte-li na konzumaci mléčného produktu)

Při zvýšené hladině cholesterolu, poruchách funkce jater, žlučníku a slinivky.

Pro úpravu činnosti zažívacího traktu kojenců na umělé výživě (nejsou-li vysloveně alergičtí na proteiny mléka).

6. Funkční potraviny – jiný pohled

z knihy č. 1, str. 20, 21, 55, 56, 57

Běžné mýty o potravě

Jezte každý den jogurt, zlepšíte si zažívání.

Pijte každý den mléko, zabráníte nedostatku vápníku v těle.

Zatím jsem se nesetkal s člověkem, který denně jí jogurt, a přesto má dobré intestinální zdraví. Mnoho Američanů pije denně mléko a jí mléčné výrobky od dětství, ale mnozí z těchto lidí trpí osteoporózou, které by vápník v mléce měl zabránit.

Pozorování a léčba více než 300 000 klinických pacientů mě vadla k závěru, že osoba se špatnou gastrointestinální funkcí není nikdy zdravá.

Ve světle tohoto zjištění se ptám, proč jsou potraviny a doplňky, které poškozují váš žaludek a střeva, tak běžně považovány za dobré pro zdraví? Odpověď zní: většinou proto, že lidé mají sklon dívat se na jeden aspekt nebo jeden účinek konkrétní potraviny či nápoje, místo toho, aby sledovali celý obraz.

Skutečnost, že jedna složka v potravě pomáhá dobře fungovat jedné části těla, vůbec neznamená, že je dobrá pro celý organismus. Když si vybíráte jídlo a pití, berte v úvahu celý obraz. Na základě jedné ingredience obsažené v potravě nemůžete rozhodnout, zda je daná potravina pro vaše zdraví dobrá nebo špatná.

Proč zpochybňuji „mýtus“ o jogurtu

Nedávno se v Japonsku staly velmi oblíbenými různé druhy jogurtu jako například „jogurt od Kaspického moře“ a „jogurt s aloé“. (*U nás je to Activia, Actimel atd.*)

Přispěla k tomu široce založená propagace zdravotních přínosů jogurtu. Ale já jsem přesvědčen, že všechny uváděné interpretace jsou nesprávné. Často slyším od lidí, kteří jedí jogurt, že se stav jejich zažívacího traktu zlepšil, že už netrpí zácpou a obvod jejich pasu se zmenšil. A jsou přesvědčeni, že příčinou jsou laktobacily obsažené v jogurtech. Avšak tato víra v přínos laktobacilů je od samého začátku pochybná. Laktobacily mají svůj původ ve střevech. Nazývají se „místní střevní bakterie“. Obranný systém lidského těla proti bakteriím

a virům přicházejícím zvenčí napadá i ty bakterie, které jsou normálně pro naše tělo dobré, jako například laktobakterie v jogurtu. Toleruje pouze bakterie sídlící ve střevech.

První obrannou linií uvedeného systému je žaludeční kyselina. Ta zabije většinu laktobacilů z jogurtu po vstupu do žaludku. Z tohoto důvodu výrobci nedávno provedli zlepšení a jogurty se dnes prodávají s upoutávkou: „laktobacily“, které se dostanou do vašich střev“.

Ale i když se tyto bakterie dostanou do střev, je opravdu možné aby, pracovaly ruku v ruce s místními střevními bakteriemi?

Zpochybňuji obecně přijímané tvrzení o prospěšnosti jogurtu na základě svých zkušeností z klinické praxe. Ukázaly mi, že střevní charakteristiky lidí, kteří denně jedí jogurt, nejsou nikdy dobré. Mám silné podezření, že i když se laktobacily z jogurtu dostanou do střev živé, neodvedou tam žádnou užitečnou práci, pouze naruší střevní flóru.

Nabízí se tedy otázka, proč má tolik lidí pocit, že jogurt působí příznivě na zlepšení jejich zdraví. Mnohým se zdá, že jogurt „léčí“ zácpu. Toto „léčení“ je však ve skutečnosti mírný případ průjmu. Funguje to nejspíš takto: dospělí mají nedostatek laktázy – enzymu, který rozkládá laktózu. Laktázy začíná s postupem věku v našem těle ubývat. To je přirozené, protože mléko by měly pít děti, ne dospělí. Jinými slovy, dospělí laktázu nepotřebují.

Jogurt obsahuje hodně laktózy.

Když tedy nejste dítě a jíte jogurt, nemůžete jej dobře strávit, protože se vám nedostává laktázy. A to vede k trávicím potížím. Zkrátka mnoho lidí, kteří jedí jogurt, má mírný průjem. Ve skutečnosti se jedná o vyloučení nehybné stolice, která se dosud hromadila v tlustém střevě, a jogurt je mylně považován za lék na zácpu.

Místo toho, abyste jen přijímali informace, které vám někdo dává, je nezbytné ověřit si pravdu vyzkoušením informace na vlastním těle. Osobě, která uvěřila, že jogurt odstraňuje zácpu, protože jí způsobuje průjem, unikal celý obraz. Testování na vlastní kůži znamená především získat co nejlepší radu, pak ji praktikovat a nakonec si nechat prohlédnout gastrointestinální trakt důvěryhodným lékařem. Pravidelné prohlídky vám prozradí, jestli se stav vašich střev zlepšuje, či nikoli a potvrdí vám, nebo vyvrátí rady jiných lidí.

V tomto případě je nutné přečíst celou knihu (nebo ještě lépe více knih od různých autorů) protože se nejedná jen o mléčné výrobky, ale jde o celkovou životosprávu.

Tato kniha se mě dostala do rukou zcela náhodou (nevěřím na náhody) v jednom knihkupectví, v době kdy už jsem měl rozepsanou práci zcela jinak, ale po přečtení této knihy jsem musel udělat změnu.

Dal bych si dobrý smetanový jogurt a čerstvé borůvky, jak jste na tom vy? ☺

7. Sojová náhrada

z knihy č. 2, str. 70, 71

Sojová „mléka“ jako náhrada kravského mléka?

Ještě nedávno se předpokládalo, že sojové mléko může být plnohodnotnou náhradou kravského, a to především v případě osob, trpících laktózovou nebo galaktózovou intolerancí. Jedná se především o malé děti (kojence a batolata), a to ta, která mají dědičnou predispozici k cukrovce a z nich zase jen ta, která nejsou kojena. Řada lidí, včetně kojenců, je alergických především na proteiny kravského mléka, což inspirovalo odborníky a poté i výrobce kojenecké výživy k produkci sójových „mlék“ jako náhražek mateřského a kravského mléka. Několik let se zdálo, že sójové produkty mohou být téměř ideální alternativou mléčných produktů dokonce i pro děti od ukončeného 1. roku života. Snad. Ale ne pro kojence! To se

prokázalo řadou náhlých úmrtí kojenců po požití sójových alternativních „mlék“ před několika málo měsíci. (*první vydání knihy 2005*)

Osoby citlivé na bílkoviny kravského mléka většinou nejsou citlivé na sóju, kupodivu však někdy bývají alergické na ořechy nebo luštěniny. Navzdory všeobecnému přesvědčení, že sója je zdravá, se nyní těhotným ženám doporučuje vyhnout se její konzumaci. Totéž platí pro použití sójových „mlék“ pro kojence!

Název mléko pochopitelně nepřísluší jiné potravíně než produktu mléčné žlázy savců, proto se výraz sójové mléko nesmí používat – namísto něj se používá označení sójový nápoj. Ale pozor! Sójový tuk (olej) je významným zdrojem mastných kyselin řady omega-6, které pak posouvají poměr k omega-3 kyselinám v jejich neprospěch a to je zdrojem vážných problémů. Přesto se sójový olej propaguje jako jeden z velmi zdravých tuků.

Tady by mohla následovat kapitola o tucích, ale to už je jiný příběh.

Závěr:

Pamatujte si, že přirozenou cestou k lidskému zdravý je spokojený a smysluplný život. Radostné nadšení je víc než dokonalé lpění na nějakém dietním režimu, je klíčem, který má přinutit enzymy pracovat pro vás.

Dr. Hiromi Sninya
červen 2007

Co napsat na závěr, žijme šťastně až do smrti bez osteoporózy, alergií a se zdravým gastrointestinálním traktem.

Největší, doslova šok, je informace od Dr. Hiromi Sninya - probiotika a jogurty, neprospívají vašemu zažívání, je tomu právě naopak.

Problém dostatečného přísunu vápníku (a dalších, pro organizmus potřebných látek) nelze brát z jednoho hlediska, pro každého je potřebné jiné množství s ohledem na celkový stravovací režim. Tělo funguje jako „biochemická továrna“ a všechno spolu souvisí.

Ke každému chemickému procesu v těle, je potřebný správný poměr jednotlivých „ingrediencí“, jinak z toho dobré těsto nebude.

J. Lamač 2010