

Mléko v dětské výživě

Ohledně konzumace mléka se dají vést dlouhé diskuse a spory, stejně jako o požívání masa. Na jedné straně existuje spousta **doporučení ke konzumaci mléka, sýrů a jogurtů** a často je mléko uváděno jako nejdůležitější a nejvýznamnější zdroj vápníku pro dětský organismus. **Existují ale i studie, které mléko vykreslují mléko v poněkud jiném světle.**

Oppůrci mléka předkládají jako zásadní zejména fakt, že žádné zvíře nepije mléko jiného živočišného druhu a tudíž konzumace např. kravského mléka člověkem je nepřirozené. To je sice fakt, ale za nepřirozené bychom tím pádem měli považovat téměř všechno, co dělá člověk jinak, než jiní savci.

Existuje ale i několik dalších důvodů, **proč nepovažovat mléko za nejdůležitější a nenahraditelnou složku potravy** našich dětí. Nerada bych, aby z následujících řádků vyšlo mléko jenom negativně. Jen by bylo možná dobré více přemýšlet o jeho konzumaci, ale to bychom koneckonců měli přemýšlet o konzumaci čehokoliv.

JAK JE TO S VÁPNIKEM?

O nezbytnosti vápníku pro lidský organismus, a pro dětský obzvlášť, slyšíme denně a ze všech stran se na nás hrnou reklamy na potravinové doplňky obsahující kal-cium. Nápis „obohaceno kalcium“ zaručuje vždy úspěšný prodej výrobků všeho druhu - mléčné nevyjímaje. Podlehnutí takovému lákadlu je velmi snadné, leč bez alespoň základní znalosti metabolismu vápníku poněkud krátkozraké. **Důležité je totiž vědět, že přísun samotného kalcia do těla nezaručí, že bude tento prvek správně vstřebán a využit.** Aby byl vápník z potravy dobře využitelný, musí potrava současně obsahovat i určité množství hořčíku, fosforu,

vitamínu A, C a D. Bez těchto prvků se vápník nemusí vůbec vstřebat nebo se jeho nadbytek ukládá na nežádoucích místech. Proto je na místě otázka, do jaké míry lze tolik propagované mléko považovat za spolehlivého bojovníka proti nedostatku kalcia. Běžně dostupné pasterizované mléko nám v tomto směru příliš nepomůže. Ač v něm sice najdeme kalcium v hojné míře, paste-rizací se ničí enzymy a tudíž je v takovém mléce vápník **mnohem hůře využitelné formě.** Také nízkotučné výrobky nám s vápníkem příliš nepomohou, neboť v tuku, který z nich byl odstraněn, jsou rozpustné výše zmíněné vitamíny A a D.

Navíc při pravidelné konzumaci mléka a výrobků z něj dochází k poněkud paradoxní situaci: **větší příjem kalcia potlačuje zpětné vstřebávání hořčíku** a rovněž trávení některých složek mléka může zvýšit spotřebu hořčíku. A tohoto prvku je v mléce velmi málo. Není proto žádoucí zajistit dětem velký příjem vápníku, je-li v potravě současně málo hořčíku. Jeho dostatek lze zabezpečit pouze při převaze potravin bohatých na tento prvek, tedy rozhodně ne konzumací mléka.

Nenabádám vás nyní k tomu, abyste dětem přestaly mléko a mléčné výrobky podávat. Ale **doporučuji nespoléhat se jen na něj** a poohlédnout se i po jiných zdrojích vápníku. A nabízím triky, které pomohou vápník z mléka lépe využít: Kombinujte **bílé jogurty** či mléko se zelenou listovou zeleninou, která je bohatá na chlorofyl (obsahuje hořčík) a vitamíny C a D. Např. hlávkový salát posekaný či rozmixovaný v bílém jogurtu a ochucený špetkou bazalky bude vašim dětem mnohem prospěšnější než jogurt uměle ochucený a přibarvený. Navíc je i chuťově velmi zajímavý a může posloužit jako zdra-

Mléko v dětské výživě

vý a zajímavý dezert celé rodině. Vhodné je také konzumovat **mléko s kakaovým práškem**, jehož vysoký obsah hořčičku napomáhá vsřebávání vápníku. Přidáte-li do kakaem ochuceného jogurtu ještě hrst cereálií, předložíte dětem nejen „dobrotku“, ale ve všech směrech účinný prostředek proti nedostatku kalcia. A pokud vám opravdu záleží na dostatečném přísunu stavebního prvku kostí pro vaše děti, pak spíše než pravidelný přísun mléka zajistíte v jídelníčku přítomnost **máku, brokolice a ovesných vloček**. Starším dětem můžete nabídnout i ořechy, sezamová a dýňová semena, neboť i ty jsou v případě kalcia mnohem spolehlivějším zdrojem.

Důležité je si ale uvědomit, že přehánět se nemá s ničím, tedy ani s vápníkem. **Není-li vápník správně využit, přetěžuje organismus a zanechává nepříjemné stopy na ledvinách a tepnách.** Proto opět kladu důraz na nutný příjem hořčičku a vitamínu D. Také poukazují na další faktory, které mají pro metabolismus vápníku velký význam. Nedostatek pohybu a nadměrný příjem solí jsou záležitosti, které velmi silně narušují proces absorpce vápníku. Sklenice mléka tyto faktory rozhodně nekompensuje.

STRAVITELNOST

Kravné mléko obsahuje o 300 % více kaseinu, než mléko mateřské. Kasein je bílkovina, která se v žaludku srazí a vytvoří tvarohu podobnou hmotu, která je pro lidský organismus **špatně stravitelná**. Naše tělo musí vynaložit velké množství energie, aby se jí zbavilo.

Další negativum spojené s konzumací mléka, je **zahleňování organismu**. Díky špatné stravitelnosti některých bílkovin dochází k efektu, kdy se sliznice potahují filmem, který zabraňuje jejich

propustnosti. Proto se u lidí, kteří hojně konzumují mléko a mléčné výrobky velmi často objevuje onemocnění horních cest dýchacích spojené s produkcí hlenu. V období, kdy vaše dítě trpí rýmou či produktivním kašlem, se doporučuje mléko ze stravy úplně vyloučit.

Některé mléčné bílkoviny způsobují **alergie** a velkým problémem je také mléčný cukr laktóza. Velké procento populace vykazuje nesnášenlivost vůči této složce a u dětí se objevuje velmi často. Projevuje se průjmami, zvracením a celkově špatným prospíváním. Takto postižené děti by samozřejmě neměly mléko konzumovat vůbec. Na trhu pro ně existuje nabídka sušených „mléčných“ výživ bez laktózy.

PASTERIZACE

Pasterizace (někdy též pasterace) je proces, kdy se mléko zahřeje na vysokou teplotu a pak se prudce ochladí. Většinou se zahřívá na 62°C, někdy na 85°C či dokonce 135°C. Smyslem pasterizace je **zničit v mléce nežádoucí bakterie**, potažmo prodloužit trvanlivost mléka. Je sice pravda, že díky pasterizaci se možnost nákazy (např. salmonelózou) rapidně sníží, ale stejně tak klesá i možnost vzít si z mléka něco užitečného. Už při teplotě 40°C se totiž ničí enzymy a bílkoviny, nemluvě o mléčných bakteriích a kvasinkách. A co se čistoty týče - je velmi sporná. Syrové mléko má v tomto směru velkou výhodu - když ho neupotřebíte a začnou se v něm množit patogenní mikroorganismy, mléčné kultury začnou bránit jejich množení a mléko zkysne. Pasterizované mléko se také kazí, ale vy to na něm nepoznáte, protože nekysne. Vylijete ho až když žlukne, ovšem než se tak stane, dáváte svým dětem možná kontaminované mléko a nevíte o tom.

Jak pečovat o děťátko

Mléko v dětské výživě

Lepší než sklenice mléka je bezesporu jogurt, který vzniká tak, že se v mléce nechávají při teplotě asi 40°C vyvíjet bakterie, které procesem zvaným kysání přemění cukr (laktózu) na kyselinu mléčnou. Nejběžnější bakteriálními kulturami, používanými pro výrobu jogurtů jsou *Streptococcus salivarius* a *Lactobacillus bulgaricus*. Částečné natrávení mléka při fermentaci činí jogurt lépe stravitelným a mohou jej jíst i osoby nesnášející mléčný cukr.

Zkuste občas nahradit mléko nápojem ze sušené syrovátky. Ta vzniká jako vedlejší produkt při výrobě sýrů nebo tvarohu. Sirovátka se suší, čímž vzniká jemný prášek vhodný k přípravě vynikajícího nápoje bez konzervačních látek, barviv, aromat a emulgátorů.

Sušená syrovátka neobsahuje hlavní mléčnou bílkovinu kasein, která u řady lidí způsobuje trávicí problémy a je tedy velmi dobře stravitelná i pro děti. Tato tekutina takřka neobsahuje tuky a soli. Obsahuje množství kvalitních bílkovin, ve vodě rozpustné vitamíny B1, B2, B6, B12, E, C, dále minerální látky, jako jsou hořčík, fosfor, vápník, draslík, sodík, zinek, niacin, biotin, kyselinu listovou a panthotenovou. Mléčné kyseliny obsažené v syrovátce zlepšují příjem vápníku. Je navíc velmi prospěšná také pro metabolismus, neboť čistí střevo a podporuje tvorbu střevní flóry. Omezuje záněty žaludku a střev. Pro děti je navíc její nasládlá chuť a vůně mnohem atraktivnější než u obyčejného kravského mléka. Dá se z ní rovněž připravit kakao.

Autor: Jindra Moravcová