

# mleczny list

**Ze wszystkich ssaków jedynie ludzie – a w tym wypadku tylko mniejszość, głównie ludzie białej rasy – kontynuują picie mleka poza okresem niemowlęcym.**

MLEKO – już samo słowo brzmi pokrzepiająco. Może wypijesz filiżankę dobrego, gorącego mleka? Ostatnim razem, kiedy słyszeliśmy to pytanie, pochodziło ono od kogoś, kto troszczył się o nas – a my docenialiśmy jego troskę.

Wszelkie sprawy związane z żywnością, a szczególnie z mlekiem, traktowane są emocjonalnie i posiadają znaczenie kulturowe. Mleko było naszym pierwszym pożywieniem. Jeżeli mieliśmy szczęście, było to mleko naszej matki – przekazywana i odbierana więc miłości.

**I tak staliśmy się nacją pijących mleko. Czy jest w tym coś niewłaściwego? Nasi dietetycy uporczywie twierdzą, że: trzeba pić mleko, bo gdzie znajdziecie wapń? Specjaliści od żywienia mówili nam przez lata, że produkty mleczne stanowią „zasadniczą grupę pożywienia”. Kto ma rację? Czy możemy zaufać rzecznikom przemysłu mleczarskiego?**

Sądzę, że istnieją trzy wiarygodne źródła informacji. Pierwszym i prawdopodobnie najlepszym jest badanie natury. Drugim źródłem jest poznawanie historii naszego własnego gatunku. Zaczniemy więc od literatury naukowej. Od roku 1988 do 1993 w archiwach *Medicine* zarejestrowano ponad 2.700 artykułów dotyczących mleka. Przejrzałem ponad 500 z nich i co się okazało? Przede wszystkim żaden z autorów nie pisał o mleku jako o znakomitym pożywieniu, tak jak przekonuje nas o tym przemysł. Głównym tematem zainteresowania autorów były: kolka jelitowa, podrażnienie jelitowe, krwawienie jelitowe, anemia, reakcje alergiczne u niemowląt i dzieci, jak również zakażenia. Bardziej złowieszczy był jeszcze strach przed zakażeniem wirusem białaczki bydłowej, albo wirusem podobnym do wirusa AIDS, jak również niepokój o cukrzycę dziecięcą. Podejmowano także dyskusje na temat zanieczyszczenia mleka krwią i ciałami ropnymi, jak również różnymi substancjami chemicznymi i środkami owadobójczymi. Wśród dzieci problemami były: alergia, infekcje migdałów i uszu, mimowolne moczenie nocne, astma, krwawienia jelitowe, kolka oraz cukrzyca dziecięca. U dorosłych problemy wydawały się być bardziej związane z chorobami serca oraz zapaleniem stawów,

uczuleniami, zapaleniem zatok, jak również białaczką, chłoniakiem i innymi nowotworami.

## CZY JEST MLEKO?

Mleko jest matczyną wydzieliną okresu laktacyjnego, krótkoterminowym środkiem odżywczym dla noworodków. Niczym mniej, ani więcej. W niezmienny sposób matka każdego ssaka karmi go mlekiem przez krótki okres, natychmiast po narodzinach. Kiedy nadchodzi pora odstawienia od piersi, młody potomek jest zapoznawany z pożywieniem właściwym dla tego gatunku ssaków. Czy w związku z tym, picie mleka innych gatunków ssaków jest rozropne? Czy jest to naturalne? Wyobraźmy sobie przez chwilę sytuację, w której byłoby możliwe picie mleka innego ssaka aniżeli krowy, np. szczura. A może mleko psa odpowiadałoby bardziej naszej wyobraźni? Ewentualnie mleko konia albo kota? Mleko każdego gatunku ssaka jest wyjątkowe i jest specjalnie dostosowane do wymagań tego zwierzęcia. Na przykład, mleko krowie jest trzy do czterech razy bogatsze w białko, aniżeli mleko ludzkie. Posiada ono także pięć do siedmiu razy większą zawartość składników mineralnych. Jednocześnie, w porównaniu z mlekiem ludzkim, wykazuje ono



# czyli przesłanie do moich pacjentów

doktora med. M. Kradjian

– ordynatora oddziału chirurgii piersi  
Ośrodka Medycznego  
w Seton w Daly USA.

wyraźny niedobór nienasyconych kwasów tłuszczowych. Mleko ludzkiej matki posiada sześć do dziesięciu razy więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych, a zwłaszcza kwasu linolowego. Skład pożywienia pozwala poszczególnym gatunkom ssaków na rozwój ich charakterystycznych cech. Bezsprzeczne jest, że charakteryzuje nas zaawansowany rozwój neurologiczny oraz subtelna koordynacja nerwowo-mięśniowa. Nie mamy potrzeby rozwijania masywnego szkieletu albo olbrzymich grup mięśniowych, tak jak np. cielęta. Nowo narodzone istoty ludzkie potrzebują w szczególności budulca dla mózgu, rdzenia kręgowego i nerwów. Czy karmienie piersią może podwyższyć inteligencję? Wygląda na to, że tak. W godnym uwagi badaniu, opublikowanym w piśmie *Lancet* z 1992 roku podzielono grupę przedwcześnie urodzonych niemowląt brytyjskich robotników na dwie części (podziału dokonano w sposób przypadkowy). Jedna grupa otrzymywała odpowiednio przyrządzony preparat, natomiast drugiej podawano ludzkie mleko. Dziećmi tymi zajmowano się ponad dziesięć lat. Dzieci karmione mlekiem ludzkim osiągały w badaniu ilorazu inteligencji IQ średnio o 10 punktów więcej.

Pięćdziesiąt lat temu przeciętna krowa dawała 2.000 funtów mleka rocznie.

Czołowi producenci uzyskują dzisiaj 50.000 funtów. W jaki sposób zostało to dokonane? Lekarstwa, antybiotyki, hormony, plany wymuszonego odżywiania. Ostatnim atakiem wyższej technologii na krowę jest bydlęcy hormon wzrostu (BGH). Ten wytworzony przez inżynierię genetyczną środek ma stymulować produkcję mleka, ale według *Monsanto*, producenta hormonu, nie ma on wpływu na mleko lub mięso. Nie przeprowadzono długofalowych badań nad wpływem hormonu na zdrowie ludzi pijących mleko. Po kilkuletniej dyskusji niektóre kraje zakazały stosowania tego hormonu.

Każdy karmiący piersią ssak wydziela poprzez swoje mleko toksyny. Są to antybiotyki, pestycydy, inne środki chemiczne i hormony. Mleko wszystkich krów zawiera również krew! Od kontrolerów wymaga się tylko sprawdzania jej poziomu, który nie może przekroczyć określonych norm. Doktor Frank Oski z Wydziału Pediatrii Północnego Ośrodka Medycznego ujawnił problemy utajonych krwawień żołądkowo-jelitowych u niemowląt, braku żelaza, powtarzających się bólów brzucha, infekcji spowodowanych mlekiem i zanieczyszczeniami. Powiedział: *Dlaczego mielibyśmy w ogóle je podawać – teraz i kiedykolwiek? W obliczu*

*niepewności, związanej z wieloma potencjalnymi niebezpieczeństwami spożywania pełnego mleka bydlęcego, roztropnym byłoby zalecenie zaprzestania jego spożywania, dopóki nie będą znane odpowiedzi. Czyż nie nadszedł czas, aby zakończyć te niekontrolowane eksperymenty dotyczące żywienia człowieka?* Pod koniec 1992 roku dr Benjamin Spock, prawdopodobnie najbardziej znany w historii pediatry, wywołał wstrząs w kraju, kiedy wyraził tę samą opinię i zalecił, aby unikać podawania mleka dzieciom przez pierwsze dwa lata ich życia. Oto cytaty z jego

Wśród dzieci bardzo powszechne są uczulenia na mleko, powodujące problemy z zatokami, biegunkę, zaparcie. Są one główną przyczyną chronicznych infekcji ucha, które trapią ok. 40% wszystkich dzieci w wieku do lat sześciu. Alergie na mleko wiążą się również z problemami zachowania się dzieci oraz niepokojącym wzrostem liczby zachorowań na astmę wieku dziecięcego. Alergie na mleko są również powszechne u dorosłych i wywołują one podobne symptomy. Nawet tak czcigodny autorytet w sprawach związanych z dziećmi, jak nieżyjący już dr Benjamin Spock, w ostatnich latach swego życia zmienił zalecenia i odradził podawanie mleka dzieciom.



W ciągu życia zaledwie dwóch pokoleń wskaźnik złamań kości biodrowej w Stanach Zjednoczonych zwiększył się czterokrotnie i jest on obecnie jednym z najwyższych wskaźników na świecie. Amerykanie znajdują się także prawie na samym szczycie wykresu konsumpcji produktów mlecznych. Czy ktokolwiek mógłby mi powiedzieć, dlaczego uporczywie wmawiamy naszym dzieciom, że pożywienie mleczne wzmacnia ich kości?

Nadmierne spożycie białka – pochodzącego nie tylko z mleka, ale także białka zwierzęcego pochodzącego z innych źródeł – zwiększa zapotrzebowanie na wapń niezbędny do zneutralizowania produktów kwaśnego rozkładu białka, w wyniku którego niszczone są kości. Dieta wegetariańska o niskiej zawartości białka powoduje znacznie wyższą gęstość mineralną kości. Tak więc, pierwszym i najważniejszym krokiem w kierunku zmiany sposobu odżywiania jest spożywanie mniejszej ilości białka. Oznacza to zazwyczaj zredukowanie ilości wypijanego mleka. Pomimo że produkty mleczne zawierają wapń, bardzo mała jego ilość pozostaje w kościach – zamiast tego wapń zostaje zużyty do neutralizacji kwasowości spowodowanej przez białko mleczne.

wypowiedzi: *Chciałbym powiedzieć rodzicom, że podawanie krowiego mleka w opakowaniach kartonowych ma wyraźnie ujemny wpływ na niektóre niemowlęta. Właściwym pożywieniem dla niemowląt jest mleko ludzkie. Bardzo ważne byłoby przeprowadzenie badania, porównującego zakres występowania uczuleń oraz kolki u niemowląt karmionych przez matki pozostające na dotychczasowej diecie oraz przez matki – weganki. Osobiście nie spotkałem się z takim badaniem; byłoby to zarówno istotne, jak i mało kosztowne. Prawdopodobnie nigdy nie zostanie ono przeprowadzone. Po prostu nie da to żadnych akademickich czy ekonomicznych korzyści.*

## MLEKO A CUKRZYCA

W badaniach przeprowadzonych w Finlandii stwierdzono, że dzieci chore na cukrzycę miały wyższy poziom antyciała mleka krowiego w surowicy: *Wnioskujemy, że albo wzorzec konsumpcyjny mleka krowiego u dzieci chorych na cukrzycę*

*insulinozależną jest zmieniony, albo ich reakcje immunologiczne na białka mleka krowiego są wzmożone, albo też przenikalność ich jelit na białko mleka krowiego jest wyższa niż normalnie.* 18 kwietnia 1992 roku przegląd *British Medical Journal* przedstawił przykuwającą uwagę badanie, ukazujące różnicę zasięgu występowania cukrzycy insulinozależnej u pakistańskich dzieci, które wyemigrowały do Anglii. Zasięg ten był około 10 razy większy w grupie pakistańskiej dzieci przebywającej w Anglii, w porównaniu z grupą dzieci pozostających w Pakistanie. W Finlandii jest najwyższy na świecie wskaźnik konsumpcji produktów mlecznych oraz najwyższy na świecie wskaźnik zachorowań na cukrzycę insulinozależną. W kraju tym na każde 1000 dzieci na chorobę tę zapada około 40, w przeciwieństwie do 6-8 dzieci na 1000 w Stanach Zjednoczonych... Badacze rozważają możliwość zaistnienia sytuacji, w której wytworzone w okresie pierwszego roku życia antyciała przeciw białku mleka atakują i niszczą trzustkę w tak zwanej reakcji autoimmunologicznej, powodując cukrzycę u ludzi, których genetyczna struktura uczyniła podatnymi na tę chorobę. Zespół badaczy rozszerzył badanie na grupę 400 dzieci, a obecnie zaczyna eksperyment, w którym 3000 dzieci nie będzie otrzymywać do spożycia żadnych produktów mlecznych w okresie pierwszych dziewięciu miesięcy życia. Jeden z badaczy stwierdził: *Badanie może potrwać 10 lat, ale tak czy inaczej otrzymamy definitywną odpowiedź. Osobiście ostrzegłbym ich, aby upewnili się, czy karmiące piersią matki nie spożywają mleka krowiego, w przeciwnym razie wyniki będą wypaczone poprzez przenikanie białka mleka krowiego do mleka z piersi matki.*

## BIAŁACZKA I INNE CHOROBY

Trzy na pięć krów w Stanach Zjednoczonych jest zarażonych wirusem białaczki bydłowej! Obejmuje to 80% trzód mlecznych. Niestety, w czasie zlewania mleka po udoju ogromna większość wyprodukowanego mleka zostaje skażona (90 do 95%). Oczywiście, wirus ten ginie w procesie pasteryzacji – jeżeli proces ten został właściwie przeprowadzony.

Cunningham stwierdził, że w 15 analizowanych krajach istnieje istotny, pozytywny związek pomiędzy zgonami, spowodowanymi chłoniakiem, a konsumpcją mięsa wołowego. Oto kilka cytatów z jego artykułu: *W wielu krajach przeciętne spożycie białka o wiele przekracza zalecane normy. Nadmierna konsumpcja białka zwierzęcego może być jednym z czynników przyczyniających się do powstawania chłoniaka. Dzieje się to w następujący sposób: spożywanie niektórych rodzajów protein powoduje wchłanianie fragmentów antygenów poprzez błonę śluzową żołądkowo-jelitową. Powoduje to z kolei chroniczne pobudzenie tkanki limfatycznej, do której fragmenty te uzyskują dostęp. Chroniczne pobudzenie układu immunologicznego powoduje chłoniaka u zwierząt laboratoryjnych i przypuszcza się, że wywołuje go także u ludzi. Żołądkowo-jelitowa błona śluzowa jest jedynie częściową barierą we wchłanianiu antygenów pożywienia, a krążące antyciała dla spożywanych protein są powszechnym zjawiskiem, są one szczególnie silnymi, limfatycznymi czynnikami pobudzającymi. Spożywanie krowiego mleka może wywołać uogólnione powiększenie węzłów chłonnych, powiększenie wątroby i śledziony oraz rozległy, głęboki przerost gruczołów. Oszacowano, że w czasie trawienia mleka krowiego uwalnia się ponad 100 różnych antygenów, co wywołuje wytwarzanie antyciał wszystkich kategorii (może to tłumaczyć, dlaczego pasteryzowane, zabite wirusy mogą być przyczyną chorób).* A oto kolejne fakty. W przeglądzie *The British Journal of Cancer* (marzec 1990) doniesiono o rozległych, perspektywicznych badaniach przeprowadzonych w Norwegii.

Pożyteczne w zwalczaniu osteoporozy są ćwiczenia fizyczne, a także unikanie spożywania białek zwierzęcych i sodu oraz innych czynników obniżających zawartość wapnia w organizmie. Znakomitym źródłem wapnia jest sok pomarańczowy, warzywa zielonolistne i strączkowe oraz melasa, która jest bardzo bogata w wapń. Zawiera ona ponad dwadzieścia razy tyle wapnia, co doskonałe, naturalne pożywienie – mleko ludzkie



Mleko jest główną przyczyną niedoboru żelaza u dzieci, prowadzącego do anemii. Amerykańska Akademia Pediatrii odradza podawanie dzieciom mleka innego niż mleko matki przed ukończeniem pierwszego roku życia. Ponadto, wykazano, że konsumpcja mleka w okresie dzieciństwa przyczynia się do powstawania cukrzycy typu I. Pewne białka mleka przypominają molekuły komórek beta trzustki, które wydzielają insulinę. W niektórych wypadkach system immunologiczny wytwarza antyciała na białko mleka, które pomyłkowo atakują i niszczą komórki beta.

Przez 11,5 roku poddano medycznej obserwacji prawie 16 000 osób cierpiących na raka. W większości przypadków nie zaobserwowano związku pomiędzy występowaniem nowotworu a spożywaniem mleka. Jednakże w przypadku chłoniaka istniał bardzo silny, pozytywny związek. Prawdopodobieństwo zachorowania na chłoniaka było 3-4 razy większe u osób pijących dwie lub więcej szklanek mleka dziennie (lub spożywających równoważną ilość produktów mlecznych), aniżeli u osób pijących mniej niż jedną szklankę.

Każdy konsument mleka powinien być też świadomy istnienia dwóch innych chorób dotyczących krów. Obecnie nie jest pewne, czy są one rozprzestrzeniane poprzez spożywanie produktów mlecznych oraz czy obejmują one człowieka. Pierwsza z nich to bydlęce gąbczaste zapalenie mózgu BSE, drugą natomiast jest bydlęcy wirus deficytu układu immunologicznego BIV.

Bardziej niepokojący jest wirus osłabiający układ immunologiczny, którego obecność zaobserwowano u bydła na terenie Stanów Zjednoczonych. Jego struktura jest bardzo podobna do struktury ludzkiego wirusa HIV. Obecnie nie wiadomo, czy kontakt żywego wirusa BIV z białkiem może spowodować, że surowica krwi u ludzi stanie się pozytywna dla wirusa HIV. Mówi się, że stopień rozprzestrzeniania wirusa wśród amerykańskich stad jest bardzo duży. USDA odmawia kontroli mięsa i mleka, aby sprawdzić czy są w nich obecne antyciała tego wirusa.

Nie posiada ona żadnych planów, aby poddać kwarantannie zakażone zwierzęta. Tak jak w przypadku AIDS u ludzi, tak nie ma lekarstwa na BIV dla krów.

## MLEKO A NOWOTWORY

Rak jajników – szczególnie złośliwy nowotwór – został skojarzony z konsumpcją mleka przez pracowników Instytutu Roswell Park Memorial w Buffalo, New York. Picie ponad jednej szklanki pełnego mleka dziennie zwiększało u kobiet trzykrotnie niebezpieczeństwo zachorowania w porównaniu z osobami niepijącymi mleka. W innym ważnym badaniu, przeprowadzonym w Harvardzkiej Szkole Medycznej, dokonano analizy danych z 27 krajów, głównie z okresu lat 70-tych. Ponownie została ujawniona istotna pozytywna korelacja pomiędzy rakiem jajników, a ilością konsumowanego mleka, przypadająca na jedną osobę. Badacze ci twierdzą, że częściowo odpowiedzialny za to jest składnik cukru mlekowego, którego trawienie jest ułatwione poprzez trwale utrzymującą się zdolność trawienia laktozy (stała laktozowa). Zauważono nawet związek spożywania mleka z występowaniem raka płuc. *The International Journal of Cancer* (15 kwietnia 1989) relacjonuje badania dotyczące nawyków spożywania napojów u 569 pacjentów chorych na raka płuc oraz 569 pracowników z Roswell Park Memorial Institute. Ryzyko zachorowania na raka płuc u osób pijących pełne mleko 3 lub więcej razy dziennie było dwukrotnie większe w porównaniu z osobami, które nigdy nie piły pełnego mleka.

## JAKIE SĄ ZATEM KORZYŚCI?

**Czy dla dorosłego człowieka w ogóle istnieje jakiegokolwiek powód zdrowotny, aby pić krowie mleko?**

Według mnie trudno jest znaleźć chociaż jeden dobry powód poza przyzwyczajeniem. A może mleko jest źródłem wapnia czy dobrego, przyswajalnego białka?

Przyjrzyjmy się najpierw sprawie wapnia. Dlaczego w ogóle niepokoiły się o wapń?

Oczywiście chcemy, aby budował on silne kości i ochraniał nas przed osteoporozą. Bez wątplenia w mleku

znajduje się mnóstwo wapnia. Jednak czy jest to dobre źródło wapnia dla ludzi? Sądzę, że nie. A oto uzasadnienie: w rzeczywistości nadmierna ilość produktów mlecznych utrudnia absorpcję wapnia. Poza tym nadmiar dostarczanego przez mleko białka jest główną przyczyną problemu osteoporozy. Dr Hegsted z Anglii przez wiele lat pisał na temat geograficznego rozmieszczenia występowania osteoporozy. Uważa on, że to właśnie mleko jest przyczyną osteoporozy. Aby odnaleźć klucz do zagadki osteoporozy, nie należy patrzeć na wapń, ale spojrzeć na białko. Na przykład: Eskimosi posiadają wyjątkowo wysokie spożycie białka oszacowane na 25% ogólnej ilości kalorii. Mają oni również wysokie spożycie wapnia (2500 mg dziennie). W tej grupie spotyka się najbardziej dotkliwe przypadki osteoporozy na świecie. Drugą badaną grupą były plemiona Bantu z Afryki Południowej. Mają oni w swojej diecie 12% białka, głównie roślinnego oraz zaledwie 200 do 350 mg wapnia dziennie, (około połowa ilości spożywanej przez amerykańskie kobiety). Kobiety plemion Bantu prawie w ogóle nie mają osteoporozy, pomimo rodzenia sześciorga lub więcej dzieci i karmienia ich piersią przez długi okres! Czy kobiety afrykańskie emigrujące do Stanów Zjednoczonych chorują na osteoporozę? Odpowiedź na to pytanie brzmi – tak, jednak nie tak często jak kobiety białej rasy albo Azjatki. Tak więc istnieje różnica genetyczna, która może być modyfikowana przez dietę. Pojawia się oczywiste pytanie: gdzie zatem można znaleźć potrzebny nam wapń? Odpowiedź brzmi: dokładnie tam, gdzie znajdują go krowy – w zielonych roślinach, które rosną w ziemi, głównie w warzywach liściastych. Ostatecznie słonie i nosorożce rozwijają swoje olbrzymie kości po okresie karmienia piersią, jedząc zielone rośliny liściaste – tak samo zresztą jak konie. Wydaje się, że wszystkie ziemskie ssaki są zdrowe, jeśli żyją w harmonii ze swoim programem genetycznym i odżywiają się naturalnym pożywieniem. Jedynie wśród ludzi żyjących w nadmiernym dostatk



szerzy się w sposób nieopanowany osteoporoza.

Jeśli odniesienia do zwierząt nie przekonują cię, pomyśl o kilku miliardach ludzi na tej ziemi, którzy nigdy nie widzieli krowiego mleka. Czy sądzisz, że osteoporoza byłaby rozpowszechniona w tej ogromnej grupie? Zasugerowałiby to zwolennicy spożywania produktów mlecznych, ale prawda jest dokładnie przeciwna. Otóż ludzie niespożywający produktów nabiałowych zapadają na tę chorobę o wiele rzadziej, aniżeli ludzie z krajów, w których są one powszechnie konsumowane.

## PROTEINOWY MIT

Z pewnością pamiętamy z czasów gdy byliśmy dziećmi, jak wszyscy dorośli mówili nam: *upewnij się czy zjadasz dużo dobrego białka*. Kiedy byłem młody, białko było żywieniowym „super produktem”. Oczywiście mleko idealnie pasuje do tego określenia. Jednakże nie jest wcale tym, czego potrzebujemy. W istocie jest to źródło kłopotów. Prawie wszyscy Amerykanie zjadają za dużo protein. Aktualnym zaleceniem WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) dla osób dorosłych w wieku 19-51 lat jest 0,75 g białka na kilogram masy ciała na dzień. Jest to zaledwie 45 gram dziennie dla osoby dorosłej o wadze 60 kg. Spożywane białko nie musi być białkiem zwierzęcym. Białko roślinne w praktyce jest równie dobre, nie zawiera cholesterolu, natomiast tłuszcz roślinny jest o wiele mniej nasycony. Nie daj się wprowadzić w błąd przez staroświeckie przekonania, że białka roślinne muszą być starannie zrównoważone, aby uniknąć niedoborów.

## CZY SĄ TO JUŻ WSZYSTKIE ZMARTWIENIA?

Przykro mi, ale jest ich więcej. Nie zapomnijmy o cukrze mlekowym. Jest to podstawowy mleczny węglowodan. Wydaje się, że natura dostarcza noworodkom enzymatyczne wyposażenie niezbędne do metabolizmu cukru mlekowego, lecz zdolność ta często wygasa w wieku 4 lub 5 lat. Na czym polega problem z laktozą,

czy też inaczej cukrem mlekowym? Wydaje się, że ten dwucukier jest zbyt duży, aby mógł być wchłonięty do krwi bez uprzedniego rozłożenia go na monosacharydy, mianowicie na galaktozę i glukozę. Wymaga to enzymu laktazy oraz innych enzymów, aby rozbić galaktozę na glukozę. Zastanówmy się nad tym przez chwilę. Natura obdarza nas zdolnością metabolizmu laktozy przez kilka lat, a następnie wyłącza mechanizm. **Czy Matka Natura próbuje nam dać coś do zrozumienia?** Bezsprzecznie wszystkie niemowlęta muszą pić mleko. Fakt, że tak wiele osób dorosłych nie może pić mleka, wydaje się być związany z tendencją natury do porzucania mechanizmów, które nie są już nam potrzebne. Przynajmniej połowa dorosłych ludzi na świecie nie toleruje laktozy. Sytuacja taka nie istniała do momentu względnie niedawnego wprowadzenia stad mlecznych i przyswojenia sobie zdolności „pożyczania” mleka od innej grupy ssaków, kiedy to korzyść przetrwania ochronnej laktazy (enzymu, który pozwala nam trawić laktozę) stała się oczywista. Jednak dlaczego picie krowiego mleka ma być korzystne? Mimo wszystko większość ludzi, w historii świata piła mleko.

Dlaczego tak się stało, że ludzie rasy białej zachowali tę zdolność, podczas gdy u ludzi pozostałych ras wystąpiła skłonność do jej utraty? Niektórzy badacze ewolucji uważają, że biała skóra jest dość niedawną innowacją, być może mającą nie więcej niż 20.000 lub 30.000 lat. Wyraźnie dotyczy to migracji pierwotnego człowieka w kierunku północnym do zimnych, stosunkowo słabo nasłonecznionych obszarów, gdzie trzeba było używać odzieży i futer. Cera jasna pozwala na łatwiejszą produkcję witaminy D pod wpływem promieni słonecznych, aniżeli cera ciemna. Niemniej jednak, kiedy na działanie promieni słonecznych była wystawiona tylko twarz, ta niewielka powierzchnia jasnej cery nie wystarczała, aby zsintetyzować witaminę D pod wpływem światła słonecznego. Jeśli trudno dostępne były źródła dietetyczne i słoneczne, pozwoliło to przetrwać jedynie ludziom, którzy mogli trawić mleko. Wydaje się to być jedynym logicznym wyjaśnieniem sytuacji ludzi o jasnej

karnacji, posiadających w znacznym stopniu zdolność tolerancji laktozy w porównaniu z ludźmi o ciemnym kolorze skóry.

W jakich proporcjach rozkłada się to zjawisko? Wśród pewnych grup rasowych, takich jak czarnoskórzy, stopień nietolerancji laktozy w odniesieniu do osób dorosłych dochodzi do 90%. Wśród ludzi rasy białej 20% do 40% nie toleruje laktozy. Rasy orientalne znajdują się pomiędzy tymi dwiema grupami. Rezultatami obfitego spożycia mleka u nich są: biegunka, gazy, zaburzenia jelitowe. Większość amerykańskich Indian w ogóle nie toleruje mleka. Przemysł mleczarski przyznaje, że nietolerancja laktozy szerzy jelitowe spustoszenie aż u 50 milionów Amerykanów. Powstał więc przemysł „nietolerowanej laktozy”, który w roku 1992 miał obroty w wysokości 117 milionów dolarów (*Time*, 17 maja 1993).

Związek spożywania mleka z anemią i utajonym krwawieniem jelit u niemowląt jest znany wszystkim lekarzom. Dzieje się tak głównie z powodu braku żelaza w mleku oraz drażniącego działania mleka na błonę śluzową. Literatura pediatryczna obfituje w artykuły opisujące przypadki chorób jelitowych, krwawień jak również kolek, biegunek i wymiotów u dzieci uczulonych na krowie mleko. Anemia występuje u nich ze zdwojoną siłą zarówno poprzez utratę krwi i żelaza, jak również na skutek niedoboru żelaza w krowim mleku. Mleko jest również główną przyczyną alergii wieku dziecięcego.

**Tak więc, musimy sobie zdać sprawę, że nie pijemy mleka dla zdrowia. Jestem przekonany, że w świetle dowodów naukowych nie jest ono dobre dla organizmu. Ponadto spożywanie mleka zmniejsza znacznie wartość odżywczą naszej diety oraz naszą odporność.**

*dr med. M. Kradjian*

*Tekst jest skrótem Mlecznego Listu – przesłanie do moich pacjentów doktora med. M. Kradjian – ordynatora Oddziału Chirurgii Piersi Ośrodka Medycznego w Seton w Daly, który w całości jest zamieszczony na stronie internetowej Dr Eugeniusza Siwika z Polskiej Akademii Zdrowia.*