Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Nadmiar mleka może szkodzić

Wypijanie co najmniej trzech szklanek mleka dziennie zwiększa ryzyko zgonu u kobiet i mężczyzn oraz złamań u kobiet - informują szwedzcy naukowcy na łamach pisma "British Medical Journal". Produkty ze sfermentowanego mleka działają jednak korzystnie.

Komentując dla PAP wyniki tego badania dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie zaznaczyła, że miało ono charakter epidemiologiczny i obserwacyjny, dlatego musi być interpretowane z dużą ostrożnością. "Wykazano w nim jedynie większą korelację między piciem co najmniej trzech szklanek mleka dziennie a wyższym ryzykiem zgonu. Nie dowodzi to jednak, że picie większych ilości mleka jest tego przyczyną" – zaznaczyła specjalistka.

Dodała, że mleko jako produkt pochodzenia zwierzęcego zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, które w nadmiarze mogą zwiększać ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. "Jak zwykle wszystko jest kwestią ilości, a trzy i więcej szklanek mleka dziennie to dużo. Jeśli będziemy jeść kilogram mięsa dziennie to również okaże się, że ma to związek z wyższą umieralnością" – powiedziała dr Drywień.

Przypomniała, że we wszystkich zaleceniach żywieniowych podaje się, by dziennie spożywać równowartość dwóch szklanek mleka. "Tutaj mamy dowolność – czy ktoś będzie wypijał mleko słodkie, czy szklankę jogurtu, czy zjadał odpowiednią ilość sera. My z reguły i tak jemy mniej, niż podaję te zalecenia" – wyjaśniła.

Według niej mleko zawiera wiele cennych składników pokarmowych, które przy umiarkowanym spożyciu są korzystne dla zdrowia. "Nie ma zatem powodu do obaw" – oceniła dr Drywień.

We wstępie do pracy jej autorzy przypominają, że dieta bogata w produkty mleczne jest od lat promowana w celu zmniejszenia prawdopodobieństwa osteoporozy i związanych z nią złamań. Mleko zawiera 18 spośród 22 niezbędnych do życia składników odżywczych, w tym wapń, fosfor i witaminę D, które mają szczególne znaczenie dla silnego kośćca. Wchłanianie tych składników w jelitach jest lepsze dzięki wariantowi genu kodującego enzym laktazę. Występuje on powszechnie wśród potomków osób wywodzących się z północnej Europy i pozwala rozkładać laktozę (cukier obecny w mleku) do D-glukozy i D-galaktozy.

Spożycie produktów nabiałowych w ilości odpowiadającej 3-4 szklankom mleka dziennie jest uważane za prostą interwencję, która może pozwolić zaoszczędzić 20 proc. kosztów związanych z osteoporozą.

Jednak spożycie dużych ilości mleka może mieć niekorzystne działanie, ponieważ mleko jest głównym źródłem D-galaktozy w diecie, przypominają naukowcy. Z doświadczeń na różnych gatunkach zwierząt wynika np., że dodatek D-galaktozy do diety lub podawanie jej w zastrzykach wywołuje w organizmie zmiany analogiczne do naturalnego starzenia się, tj. nasila tzw. stres oksydacyjny i powoduje łagodny, ale przewlekły stan zapalny. A procesy te nie tylko przyczyniają się do rozwoju chorób układu krążenia i nowotworów, ale też powodują utratę tkanki kostnej i masy mięśniowej. W efekcie u zwierząt, które otrzymywały D-galaktozę dochodziło do skrócenia długości życia, degeneracji tkanki nerwowej i osłabienia odporności.

Dr Drywień podkreśla, że zwierzęta dostawały czystą D-galatozę, a ta może mieć inne działanie, niż gdy przyjmuje się ją jako składnik danego produktu (np. mleka) razem z innymi jego składnikami.

Autorzy pracy oceniają jednak, że w świetle tych danych rekomendacja na temat picia dużych ilości mleka w ramach profilaktyki złamań wydaje się być kontrowersyjna.

Dotychczasowe analizy badań na temat związku między spożyciem mleka i produktów nabiałowych a ryzykiem przedwczesnego zgonu i złamań kości nie pozwoliły jednoznacznie rozstrzygnąć tej kwestii.

Problem w tym, że produkty ze sfermentowanego mleka (jogurt, kefir) oraz sery, powinny być rozpatrywane oddzielnie, ponieważ laktoza została w nich wcześniej rozłożona, a przez to zawartość D-galaktozy jest w nich znacznie mniejsza lub nie ma jej wcale - tłumaczą naukowcy. Ponadto, produkty te zawierają bakterie probiotyczne, tj. korzystnie wpływające na ludzkie zdrowie, które mogą wywierać efekt antyoksydacyjny i przeciwzapalny. Badania koncentrujące się wyłącznie na konsumpcji przetworów ze sfermentowanego mleka wykazały np., że osoby, które jedzą ich dużo są mniej narażone na choroby układu krążenia.

Aby zweryfikować dotychczasowe dane na ten temat, naukowcy z Uniwersytetu w Uppsali oraz z Karolinska Institutet w Sztokholmie przeprowadzili badania w grupie ponad 60 tys. szwedzkich kobiet - wyjściowo w wieku od 39 do 74 lat, oraz w grupie ponad 45 tys. szwedzkich mężczyzn, którzy w momencie włączenia do badań mieli od 45 lat do 79 lat.

Wszyscy wypełniali ankietę na temat spożywanych w ostatnim roku pokarmów i napojów - łącznie 96

różnych produktów, w tym mleko, przetwory mleczne, takie jak ser czy jogurt. Jedna porcja mleka odpowiadała 200 ml tego napoju. Badani udzielali też informacji na temat wykształcenia, stylu życia, masy ciała i wzrostu, palenia papierosów, aktywności fizycznej w ostatnim roku, stosowania kiedykolwiek steroidu – kortyzonu, a w przypadku kobiet – stosowania hormonalnej terapii zastępczej, przebytej menopauzy i liczby porodów oraz innych czynników mogących mieć wpływ na ryzyko osteoporozy i złamań, jak zażywanie suplementów z witaminą D i wapniem, spożycie alkoholu, współwystępowanie różnych schorzeń, występowanie w przeszłości złamań.

U części badanych kobiet i mężczyzn badacze oznaczyli również w moczu poziom związku, który jest wskaźnikiem stresu oksydacyjnego (izoprostanu o skrótowej nazwie 8-iso-PGF2alfa) oraz we krwi poziom interleukiny 6, która jest wskaźnikiem procesu zapalnego.

Okazało się, że wypijanie większych ilości mleka dziennie miało związek z większym ryzykiem zgonu wśród kobiet i mężczyzn oraz złamań kości (zwłaszcza szyjki kości udowej) wśród kobiet.

Panie, które wypijały dziennie co najmniej trzy szklanki mleka były niemal dwukrotnie (o 93 proc.) bardziej narażone na wcześniejszy zgon z różnych przyczyn (a zwłaszcza z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego) w porównaniu z paniami pijącymi mniej niż jedną szklankę dziennie. Ryzyko złamania szyjki kości udowej było wyższe o 60 proc, a jakiegokolwiek złamania – o 16 proc.

W przypadku panów wypijających co najmniej trzy szklanki mleka dziennie ryzyko wcześniejszego zgonu (głównie w przyczyn sercowo-naczyniowych) było wyższe o 10 proc. w porównaniu z mężczyznami, którzy pili mniej niż szklankę na dzień. Zdaniem badaczy można to tłumaczyć tym, że u pań dane na temat spożycia mleka i produktów mlecznych aktualizowano kilka razy, podczas gdy u panów zebrano je jednorazowo. Nie odnotowano natomiast, by spożywanie większych ilości mleka wpływało na spadek lub wzrost ryzyka złamań kości u panów.

Jak zaznaczają naukowcy, osoby obciążone rodzinnym ryzykiem złamań nie piły więcej mleka niż osoby bez historii złamań wśród najbliższych, co mogłoby mieć wpływ na ostateczne wyniki.

Okazało się natomiast, że kobiety, które spożywały największe ilości przetworów mlecznych, jak ser, jogurt oraz mleko sfermentowane miały niższe ryzyko zgonu i złamań w porównaniu z paniami, które jadły ich najmniej. Każda dodatkowa porcja tych produktów dziennie miała związek z niższym o 10-15 proc. ryzykiem złamań. U mężczyzn spadek ryzyka był znacznie mniejszy lub go nie obserwowano.

Ponadto, u osób pijących więcej mleka poziom 8-iso-PGF2alfa w moczu był wyższy, u panów odnotowano też wyższy poziom IL-6 we krwi.

Jak podsumowują naukowcy, spożycie większych ilości mleka nie obniża ryzyka złamań kości u kobiet i mężczyzn (u pań jest wręcz związane z wyższym ryzykiem takich zdarzeń), ma natomiast związek z większym prawdopodobieństwem wcześniejszego zgonu. Wyniki te podważają zatem zasadność zaleceń na temat zwiększenia spożycia mleka w ramach prewencji osteoporozy i złamań kości.

Badacze zwracają jednak uwagę, że mogą one nie odnosić się do osób o innej przynależności etnicznej, u których bardzo rozpowszechniona jest nietolerancja laktozy, a także do dzieci i nastolatków.

Podkreślają równocześnie, że ich badanie miało charakter obserwacyjny, a ponadto nie można wykluczyć, że jakieś inne czynniki miały wpływ na uzyskane wyniki, dlatego trzeba je interpretować z dużą ostrożnością. Ich zdaniem zanim można będzie formułować jakieś rekomendacje żywieniowe, konieczne jest potwierdzenie najnowszych rezultatów w innych badaniach.

Źródło: www.pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/22727.html

15-01-2026

Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food

Zimą organizm pracuje inaczej niż latem.

15-01-2026

Odmrożenia – co robić?

Ujemne temperatury zwiększają ryzyko odmrożeń.

15-01-2026

Mikrobiom a ból pleców

Czy bakterie w jelitach mogą wpływać na ból pleców?

15-01-2026

Szczepienia mogą dawać więcej korzyści

Mogą przynosić korzyści wykraczające poza ochronę przed patogenami.

15-01-2026

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje.

15-01-2026

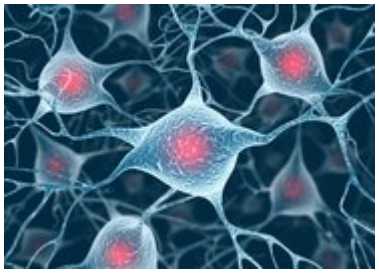
Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Przygotowanie do kolonoskopii jest dość inwazyjne dla organizmu.

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.

Informacje dnia: Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej

korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Probiotyki pomagają odbudować florę jelitową po kolonoskopii

Partnerzy