



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 15. 1. 2018 | tla

Kozí mléko zpestří jídelníček. Je vhodné i pro alergiky?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kozi-mleko-zpestri-jidelnicek.-Je-vhodne-i-pro-alergiky__s10010x10774.html

Kozí mléko se kdysi pilo v každé chalupě, a to i v té chudé. Kravské bylo již pochoutkou bohatších vrstev. Dnes je tomu naopak. Za mléko od koz a výrobky z něj si dnes připlácíme jako za lahůdku. Řada lidí v něm také spatřuje elixír zdraví a krásy.



Kozí mléko, sýry a jogurty lidé buď milují, nebo naopak nesnáší, a to zejména kvůli jejich specifickému pachu. Jelikož se ale tyto produkty těší u veřejnosti pověsti téměř přírodního léku a rovněž možné alternativy při alergii na mléčné bílkoviny nebo při intoleranci na kravské mléko, leckterý strávnick se zapře a i

když mu nejde „pod vousy“, pustí se do nich. Jaká je ale realita? Jedná se skutečně o nutriční zázrak nebo jen reklamní tlak?

Rozdíl je malý

Dietoložka Karolína Hlavatá velký rozdíl mezi kozím a kravským mlékem a výrobky z nich nespatřuje. **„Složení kozího mléka je podobné kravskému. Má nepatrně více tuků než kravské. Obsahuje více bílkovin, vápníku, hořčíku, draslíku a vitamínu C a A,“** bilancuje dietoložka. Méně má naopak vitamínu B12 a kyseliny listové.

Alergici nejásejte

Fanoušci kozích mléčných produktů v jejich prospěch argumentují nejčastěji tím, že kozí mléko je vhodné i pro lidi alergické na bílkovinu kravského mléka. **„Mléko savců obsahuje velké množství druhů bílkovin. Alergie bývá nejčastěji na α -s1 kasein a beta laktoglobulin. Záleží na tom, na kterou bílkovinu je dotýčný alergický a kterou toleruje. Hlavní problém je ale v tom, že spousta alergií je zkřížená. Jinými slovy, pokud je někdo alergický na kravské mléko, má šedesáti procentní šanci, že bude alergický i na kozí,“** varuje Karolína Hlavatá. Jsou dokonce případy, kdy člověk snáší mléko kravské a kozí ne.

To, do jaké míry nám bude mléko vyhovovat či nikoliv, neovlivňuje jen skutečnost, zda je kozí či kravské, ale také další okolnosti. **„Skladba mlék záleží i na druhu kozy či krávy, na ročním období, kdy se dojí a tak dále. Například v zimě je obsah bílkoviny a tuku vyšší než v létě,“** říká dietoložka. Z výše uvedených důvodů imunologové a alergologové doporučují při alergii nekonzumovat mléko a mléčné výrobky žádné. Pokud trpíte alergií na mléčné bílkoviny kravského mléka, než se pustíte do experimentu s kozím, raději se nechte vyšetřit imunologem. Ten spolehlivě zjistí, zda máte alergii i na bílkovinu kozího mléka, či nikoli.

Žádoucí zpestření

I když kozí mléko zázraky nedělá, pro zdravého člověka však může být žádoucím zpestřením jídelníčku. **„Mléko a mléčné výrobky obecně, ať už kozí či kravské, jsou důležitou součástí racionální stravy a měly bychom si je dopřát denně,“** doporučuje Karolína Hlavatá.

Srovnání mléka kozího s kravským na 100 gramů produktu

	kozí	kravské
Energie	289 kJ	251 kJ
Sacharidy	4,5 g	5,3 g
Laktóza	4,4 g	4,8 g
Bílkoviny	3,6 g	3,2 g
Tuky	4,1 g	3,3 g
Tuky nasycené	2,7 g	1,9 g
Tuky mononenasycené	1,1 g	0,8 g
Tuky polynenasycené	0,1 g	0,2 g
Vápník	134 mg	113 mg
Hořčík	14 mg	10 mg
Fosfor	111 mg	91 mg
Draslík	204 mg	143 mg
Selen	1,4 ug	3,7 ug
Vitamín A	198 UI	102 UI

Beta karoten	7 ug	5 ug
Vitamín C	1,3 mg	0,8 mg
Vitamín B12	0,1 ug	0,4 ug
Kyselina listová	1 ug	5 ug

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz