



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 10. 9. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Mnoho lidí vyřadilo mléko z jídelníčku. Proč a je to zdravé?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mnoho-lidi-vyradilo-mleko-z-jidelnicku.-Proc-a-je-to-zdrave__s10012x11095.html

Mléko je neodmyslitelnou součástí stravy západní civilizace pro svoji příjemnou chuť a obsah řady důležitých živin. V současnosti si ceníme především vysoký obsah dobře využitelného vápníku a přítomnost plnohodnotných bílkovin. Proč a jaké dohady stále ještě o něm kolují? Jak se k nim staví odbornice ve výzkumu prof. Jana Dostálová?



Mléčný tuk nemá výhodné složení mastných kyselin a obsahuje cholesterol, ale je lehce stravitelný, má nezaměnitelnou chuť a vůni a obsahuje všechny v tuku rozpustné vitaminy. Mléko obsahuje i vitaminy skupiny B. Většina lidí mléko dobře snáší i v dospělosti; **výskyt nesnášenlivosti laktózy a alergie na**

mléčné bílkoviny je malý.

Přes tyto pozitivní vlastnosti se o mléku od začátku 90 let minulého století začaly **šířit různé mýty, jejichž zdrojem jsou:**

- Potravinářské firmy a **výrobci** a prodejci doplňků stravy za účelem zvýšení prodeje.
- **Novináři**, kteří chtějí zveřejnit senzační zprávy a prezentují pak většinou nesprávné informace.
- **Výživoví** (nutriční) **poradci**, často fungující jako prodejci doplňků stravy. Je to živnost volná a nikdo jejich znalosti nekontroluje.
- Lidé, kteří mají **nedostatečné znalosti**, čerpají z neseriózních zdrojů nebo patří k zastáncům alternativních směrů výživy až k fanatikům. Nebezpečné je, když se jedná o lékaře, protože těm lidé věří téměř bez výhrad.

Mnoho lidí mýtům uvěřilo a vyřadilo mléko ze svého jídelníčku, což zvláště u dětí, těhotných a kojících žen a starších lidí je nepříznivé.

Dobrá není ani náhrada mléka rostlinnými nápoji - sójovými, mandlovými, pohankovými, rýžovými, ovesnými, makovými aj., nesprávně nazývanými "mléka", protože se jedná o potraviny **zcela jiného složení**. Rostlinné nápoje mohou být pouze



zpestřením jídelníčku a potřebným výrobkem pro vegany a lidi nesnášející laktózu (lepší je použít delaktózované mléko nebo u mírnějších forem kysané mléčné výrobky) nebo mající alergii na mléko.

Mýty o mléce

1. Mléko **zahleňuje**. Zdravé jedince mléko nezahleňuje. Důvody zahlenění jsou jiné než konzumace mléka.
2. Nepijte mléko, protože **žádný savec v dospělosti mléko nepije**. Není znám žádný racionální důvod, proč nekonzumovat mléko v dospělosti. Někteří dospělí savci také mléko konzumují např. kočky.
3. Mléko a mléčné výrobky **nepatří do jídelníčku**. Mléko a mléčné výrobky

do jídelníčku, zejména dětí, těhotných a kojících žen a starších lidí podle odborníků rozhodně patří.

4. Mléko není nutné pít, protože **vápník je i v jiných potravinách**. Vápník je v jiných potravinách obsažen většinou v menším množství a jeho využitelnost je nízká. Často je jako příklad dobrého zdroje vápníku uváděn mák. Mák je opravdu nejbohatším zdrojem vápníku, ale jeho využitelnost je nízká. Navíc máku nekonzumujeme velká množství a může obsahovat rizikové složky, zejména kadmium, opiové alkaloidy aj...
5. **Při alergii na kravské mléko je dobré pít mléko kozí nebo ovčí.** Pouze někteří jedinci alergičtí na kravské mléko nejsou alergičtí na mléko kozí nebo ovčí.
6. Odborníci zastávají názor, že **mléko není zdravé**. Skuteční odborníci, kteří se řídí současnými doporučeními vědy o výživě a potravinách mléko doporučují jako součást zdravé stravy.
7. **Odtučněné mléko má méně vápníku.** [Obsah vápníku](#) v mléce prakticky nezávisí na obsahu tuku.
8. Mléko z obchodu **je ředěné vodou a přidává se do něj řepkový olej.** Mléko ředěné vodou, případně s přídavkem řepkového oleje neodpovídá legislativě a není možné ho uvádět na trh.



9. **Čerstvé mléko je zdravější než trvanlivé.** Výživová hodnota trvanlivého mléka je asi o 10 % nižší než výživová hodnota mléka čerstvého.
10. Mléko "**přímo od krávy**" je **nejzdravější**. Pokud se jedná o mléko od zdravých dojnic získané za dobrých hygienických podmínek a správně skladované, tak to není mýtus. Když tyto podmínky nejsou splněny, je konzumace neošetřeného mléka riziková.
11. **Trvanlivé mléko je nutričně nehodnotné.** Nutriční hodnota trvanlivého mléka je snížena pouze cca o 10 %.
12. Trvanlivé mléko **obsahuje konzervanty**. Do mléka se podle zákona nesmí konzervanty přidávat. Dlouhé trvanlivosti je dosaženo pouze tepelným ošetřením a vhodným balením.
13. Mléko **je moc tučné, má moc kalorií**. Na trhu jsou mléka o různé tučnosti (0,5 %, 1,5 %, 3,5 % a mléko s tučností 3,5 % a více tzv. selské),

takže si spotřebitel může vybrat. Ale ani plnotučné mléko není při běžné konzumaci jedné sklenice denně velkým zdrojem energie. Naopak pro předškolní děti a děti mladšího školního věku se doporučuje mléko plnotučné (3,5 % tuku).

14. Nepijte mléko, **obsahuje cholesterol a nezdravé živočišné tuky**. Mléko obsahuje cholesterol a mléčný tuk nemá příliš vhodné složení, ale při běžné konzumaci a doplnění stravy rostlinnými tuky, nebezpečí nehrozí.
15. Mléko **je rizikový faktor vzniku cukrovky**. Při konzumaci mléka podle současných znalostí vědy riziko cukrovky nehrozí.
16. Mléko **způsobuje osteoporózu**. Mléko osteoporózu nezpůsobuje, naopak mléko působí proti vzniku osteoporózy.
17. Mléko **obsahuje rezidua antibiotik a hormonů**. Již více než 10 let se antibiotika a hormony do krmiv hospodářských zvířat přidávat nesmějí. Pokud se antibiotika přidávají z léčebných důvodů, tak existuje ochranná lhůta, po kterou mléko nesmí být dodáváno na trh. Státní veterinární zpráva obsahy antibiotik a hormonů kontroluje a nálezy jsou téměř vždy negativní.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025

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