



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 22. 11. 2018 | tla

# Zahleněný krk a průdušky jsou vysilující. Může za to mléko?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zahleneny-krk-a-prudusky-jsou-vysilujici.-Muze-za-to-mleko\\_\\_s10012x19000.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zahleneny-krk-a-prudusky-jsou-vysilujici.-Muze-za-to-mleko__s10012x19000.html)

Nepříjemně zahleněný krk a průdušky člověka značně obtěžují. Neustálé odkašlávání vysiluje a také to nepůsobí právě dobrým společenským dojmem. Hromadění hlenu souvisí nejčastěji s nachlazením a chřipkou. V takovém případě pomůže například inhalace, zvlhčovač vzduchu, dostatek tekutin či léky. A problém přejde. Jenže co když pocit zahlenění přetrvává stále. Kde je příčina? Lze množství hlenu ovlivnit stravou? To je otázka tak trochu do prance.



## **Zahlenění organismu vlivem potravin je mýtus**

Vyznavači **tradiční čínské medicíny** či **homeopaté** přikládají stravování, co se tvorby hlenu týká, značný význam. Největšími „hlenotvůrci“ mají být podle

nich **mléčné výrobky**. Západní odborníci na výživu vidí problém jinak. Vliv potravin na míru zahlenění podle nich **není vědecky prokázáný**.

## **Různé výživové tradice**

„Teorie zahleňování pochází zejména z tradiční čínské medicíny. Jedním z důvodů je, že asijská populace historicky není zvyklá na konzumaci mléka. Asiaté mají a vždy měli jiné zdroje bílkovin, například ryby a sóju,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Negativní postoj vůči mléku v řadě například indických zemí, kde je kráva posvátné zvíře, pramení i z **kulturně náboženských příčin**.

## **Jsme nositeli genetické mutace**

V severských zemích a zemích dnešní Evropy, kde se pasterectví rozvíjelo od dávnověku, bylo základním [zdrojem bílkovin](#) právě mléko. S tím také souvisí tolerance mléčných výrobků.



„Co se týká nesnášenlivosti laktózy, zatímco v asijské populaci se jedná o více než devadesát procent laktózo-intolerantních, tak u evropské populace je to maximálně kolem třiceti procent,“ vysvětluje dietoložka.

Podle ní již od dětství postupně **klesá aktivita laktázy**, což je enzym štěpící mléčný cukr laktózu.

„Populace, která je vůči laktóze tolerantní je vlastně zmutovaná. V historii se ukázalo, že je pro člověka výhodné, aby dobře trávil

laktózu i v dospělosti. Lze tedy přeneseně říci, že laktózetolerantní lidé jsou nositeli určité genetické mutace,“ míní Karolína Hlavatá.

## Je to jen pocit

Přesto někteří lidé, kteří konzumují mléko a mléčné výrobky, si na zahlenění stěžují. Čím to je?

„Je pravda, že když člověk pije mléko, tukové kapénky pokryjí povrch sliznice. Subjektivně pak mohou vyvolávat pocit zahlenění,“ připouští dietoložka.

Nicméně **studie podle ní neprokázaly**, že by konzumace mléčných výrobků způsobovala zvýšenou tvorbu hlenu.

## Mléko pít nemusíme

Faktem je, že v dospělosti mléko pít skutečně **nutně nemusíme**.

„Nepotřebujeme ho, ale neměli bychom se vzdávat alespoň

zakysaných mléčných výrobků a čerstvých sýrů, které jsou nositeli **probioticky působících bakterií** a mohou podpořit správné fungování imunitního systému," zdůrazňuje Karolína Hlavatá.

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)