

1. KAPITOLA

ČO SÚ MLIEČNE VÝROBKY?

Či už ste vo svete bezmliečnych výrobkov nováčikom, alebo si už kultivujete svoj vlastný kokosový jogurt, je dôležité zabezpečiť, aby sme si rozumeli. Aby sa tak stalo, pozrime sa na základnú definíciu:

Mliečne výrobky sú potraviny alebo nápoje vyrobené z mlieka cicavcov.

V americkej strave sa pod pojmom mliečne výrobky najčastejšie rozumie kravské mlieko a výrobky z neho. Medzi typické mliečne potraviny vyrábané z kravského mlieka patria syr, maslo, jogurt a zmrzlina, ale mlieko má v našom príjme potravín mnoho účelov, presahujúcich toto zvyčajné využitie. Bielkoviny, tuky a cukry z kravského mlieka sa bežne extrahujú na použitie v spracovaných potravinách (dokonca aj „prírodných“), aby sa im dodala chuť, štruktúra alebo iné vylepšenia. Do kategórie mliečnych výrobkov môžu patriť aj iné druhy mlieka cicavcov, ktorým sa budem venovať neskôr v tejto kapitole.

Osoby, ktoré dodržiavajú všeobecnú bezmliečnu stravu sa môžu rozhodnúť, že obmedzia len plnotučné mliečne potraviny, ako sú mlieko, syr a smotana. Tí, ktorí dodržiavajú prísnu bezmliečnu diétu, vyradia zo stravy aj potraviny, ktoré sú vyrobené z akýchkoľvek zložiek pochádzajúcich z mlieka. Ak sa u človeka vyskytnú závažné alergie na mlieko alebo neznášanlivosť na mlieko, je nevyhnutné dôkladne preskúmať výrobky až po ich výrobný proces. Dokonca aj stopové množstvá mlieka (v časticiach na milión) z krížovej kontaminácie počas výroby môžu u veľmi citlivých ľudí vyvolať reakciu.

Pokiaľ viem, všetky suroviny použité v tejto knihe sú vyrobené bez akýchkoľvek derivátov mlieka. Pred ich konzumáciou by ste však vždy mali skontrolovať etiketu a v prípade potreby sa obrátiť na spoločnosť, ktorá vám poskytne informácie o jej výrobných procesoch a prípadných problémoch s krížovou kontamináciou. Vždy majte na pamäti, že prísady a výrobné procesy môže výrobca kedykoľvek zmeniť!

ODLÍŠENIE VAJÍČOK A MLIEČNYCH VÝROBKOV

Aj keď sa vajcia často nachádzajú v jednej skupine s mliekom, *nepatria* medzi mliečne potraviny. V skutočnosti väčšina cicavcov produkujúcich mlieko vajcia neznáša (hoci v Austrálii a jej okolí existuje niekoľko výnimočných živočíšnych druhov, ktoré patria medzi cicavce a znášajú vajcia). Pre ľudí, ktorí sa stravujú bez mliečnych výrobkov, sú vajcia vhodnou potravinou, samozrejme, okrem tých, ktorí dodržiavajú vegánsku diétu, alebo majú alergiu či intoleranciu na vajcia.

Keďže alergie na vajcia sa vyskytujú spolu s alergiami na mlieko častejšie ako s inými hlavnými alergénmi, napísala som túto príručku tak, aby vyhovovala aj potrebám vegánov a ľudí na bezvaječnej strave. Niektoré recepty obsahujú vajcia, alebo sú pre lepšiu verziu jedla v recepte odporúčané, ale v týchto prípadoch je uvedený aj plne otestovaný variant bezvaječného receptu. Návrhy náhrad vajec som uviedla aj online na stránke **GoDairy-Free.org/egg-subst.**

ČÍM JE MLIEKO TAKÉ VÝNIMOČNÉ?

Surové, úplne nespracované kravské mlieko má veľa živín. Jeho prirodzeným účelom je predsa rýchly rast teliatok, rovnako ako je ľudské materské mlieko určené na vývoj detí.

Je zaujímavé, že ľudia sú jedinými cicavcami, ktoré bežne konzumujú mlieko aj po skončení obdobia detstva, nehovoriac o tom, že ide o mlieko od iného živočíšneho druhu. Keďže sa však mlieko stalo základom americkej stravy, je dôležité pochopiť, ktoré živiny z neho sú pre nás dôležité, a ako teda zabezpečiť, aby strava bez mlieka poskytovala primeranú výživu.

Kravské mlieko možno rozčleniť na týchto sedem hlavných zložiek.

Voda

Kravské mlieko obsahuje približne 88 % vody. Môže sa to zdať ako samozrejmosť, ale ak ste predtým denne vypili jeden alebo viac pohárov kravského mlieka, určite ho nahradte inou tekutinou. Samozrejme, postačí aj obyčajná voda.

Vedeli ste, že na výrobu štyroch litrov mlieka je potrebných až 7 571 litrov vody (na každodennú prevádzku jednej dojnice)? To je dostatok vody na uhasenie smädu (pri ôsmich pohároch denne) na jedenásť rokov!

Proteín

Kravské mlieko obsahuje približne tri až štyri percentá bielkovín, z ktorých približne 80 % tvorí kazeín a 20 % srvátka. Bohužiaľ, kazeín aj srvátka sú hlavnými zdrojmi alergénov. Mäso, morské plody a vajcia sú zdroje bielkovín bez obsahu mlieka. Pre vegánov môžu ako vynikajúci zdroj bielkovín slúžiť fazuľa, orechy, semená a dokonca aj vybrané obilniny (osobne mám najradšej quinou). Ak hľadáte konkrétnejšie nápady, potravinám bohatým na bielkoviny a proteínovým práškom sa venujem od strany 76.

Tuk

Prirodzený obsah tuku v kravskom mlieku sa môže pohybovať od troch do šiestich percent. V Spojených štátoch musí plnotučné mlieko obsahovať najmenej 3,25 % mliečného tuku, zatiaľ čo pre mlieko so zníženým obsahom tuku, nízkoťučné mlieko a odtučnené mlieko sú stanovené limity 2 %, 1 % a 0,5 % mliečného tuku. Toto množstvo sa môže zdať pomerne nízke, ale tieto percentá sú vyjadrené v hmotnosti (zriedené všetkou vodou v mlieku), nie v kalóriách. Plnotučné mlieko má 50 % kalórií z tuku, dvojpercentné mlieko má 35 % kalórií z tuku, jednoppercentné mlieko má 23 % kalórií z tuku a odstredené mlieko je jediným ľahkým produktom s piatimi percentami kalórií z tuku. Približne 70 % tuku v mlieku tvoria nasýtené mastné kyseliny.

Kým mnohí Američania sa snažia odstrániť zo svojho jedálnička tuk, ja dostávam množstvo e-mailov od ľudí, ktorí sa snažia kilá nabráť. Počas rastu a dokonca aj počas choroby môže byť dostatočný príjem tukov kľúčovým problémom. Keďže Severoameričania a Európania majú tendenciu spoliehať sa vo veľkej miere na mliečne výrobky (pokiaľ ide o tuky v strave), zaradila som do knihy hlbšiu diskusiu o dobrých zdrojoch tukov bez mliečnych výrobkov (od strany 74) a informácie o rôznych druhoch olejov a alternatív masla (strana 143).

Uhlíhydráty

Pokiaľ ide o vlákninu a komplexné sacharidy, mlieko nepatrí medzi najlepšiu voľbu. Približne 5 % mlieka tvorí cukor, konkrétne laktóza. V skutočnosti jedna šálka mlieka obsahuje viac ako polovicu cukru, ktorý sa nachádza v rovnakom objeme limonády!

VEKOVÉ OBDOBIE	VÁPNIK RDA
0 – 6 mesiacov	200 mg (AI)
6 – 12 mesiacov	260 mg (AI)
1 – 3 roky	700 mg
4 – 8 rokov	1 000 mg
9 – 18 rokov	1 300 mg
19 – 50 rokov	1 000 mg
Ženy nad 51 rokov	1 200 mg
Muži vo veku 51 – 70 rokov	1 000 mg
Muži nad 71 rokov	1 200 mg
Tehotné a dojčiace ženy vo veku 14 – 18 rokov	1 300 mg
Tehotné a dojčiace ženy vo veku 19 – 50 rokov	1 000 mg

Hoci niektorí ľudia môžu tieto hodnoty považovať za absolútne minimum a môžu byť v pokušení prijať prístup „viac je lepšie“, IOM pred tým varuje. Nepreukázalo sa, že by vyšší príjem vápnika „prinášal väčšie výhody, naopak, v skutočnosti sa spája s inými zdravotnými problémami“.

IOM uviedla aj tolerovateľnú hornú hranicu (Upper Level, UL), ktorá predstavuje bezpečný limit dennej spotreby vápnika (až 3 000 miligramov pre určité vekové obdobia; UL nebolo možné stanoviť pre dojčatá). Nie je to však číslo, o ktoré by sme sa mali usilovať. Naopak, podľa IOM sa „riziko poškodenia“ zvyšuje, ak príjem vápnika prekročí u zdravých jedincov 2 000 miligramov denne. Môže to znieť ako nereálne vysoké číslo, najmä v prípade stravy bez mliečnych výrobkov, ale výživové doplnky a potraviny obohatené vápnikom umožňujú toto číslo celkom ľahko prekročiť.

Treba tiež poznamenať, že RDA je stanovená dostatočne vysoko na to, aby pokryla postačujúce množstvo vápnika pre takmer všetkých zdravých ľudí v uvedených fázach života. Mnohí jedinci ho však môžu potrebovať menej. Niektorí odborníci sa navyše domnievajú, že spomenuté odporúčania na spotrebu vápnika sú v skutočnosti nadmerné. Viac sa zaoberajú rovnováhou živín či predchádzaním úbytku vápnika a ako príklady uvádzajú zdravie kostí u iných národov.

V krajinách, ako sú Japonsko, India či Peru, je priemerný denný príjem vápnika len 300 miligramov denne (menej ako tretina amerického odporúčania pre dospelých vo veku 19 až 50 rokov), a napriek tomu je výskyt zlomenín kostí v týchto krajinách v porovnaní s USA pomerne nízky.

V ďalšom zaujímavom porovnaní je priemerný denný príjem vápnika u Afroameričanov viac ako 1 000 miligramov, zatiaľ čo u čiernych Juhoafričanov je to len 196 miligramov. Pritom počet zlomenín bedrového kĺbu u Afroameričanov je, prekvapujúco, deväťkrát vyšší ako počet zlomenín bedrového kĺbu u čiernych Juhoafričanov.

Niektorí sa nazdávajú, že nižší výskyt zlomenín môže byť čiastočne spôsobený zvýšenou hladinou vitamínu D. Zdá sa, že nadbytok vápnika má tendenciu potláčať cirkulujúci vitamín D. Iní sa domnievajú, že môže ísť o kombináciu kultúrnych a stravovacích návykov.

Vápnik je pre zdravie kostí nevyhnutný, ale to, aká úroveň jeho príjmu je optimálna, je vo vedeckej komunite stále predmetom posudzovania. Kým sa porota rozhodne, môžete zvážiť svoje možnosti v nasledujúcich dvoch častiach venovaných výberu stravy obsahujúcej vápnik a výživovým doplnkom.

POTRAVINY BOHATÉ NA VÁPNIK

Vápnik je prirodzene obsiahnutý v mnohých potravinách vrátane väčšiny zeleniny, ovocia a orechov. Mnohé zelené rastliny, ako napríklad brokolica, bok choy a kapusta, majú 50- až 70-percentnú mieru vstrebávania vápnika, čo je oveľa viac ako 32-percentná miera vstrebávania vápnika v mlieku. Nasledujúce tabuľky uvádzajú množstvo vápnika v mnohých zdravých potravinách, ktoré nie sú obsiahnuté v mliečnych výrobkoch.

Zoznam bezmliečnych potravín s obsahom vápnika

Do nasledujúcich tabuliek som doplnila niekoľko potravín bohatých na vápnik, ktoré sú v porovnaní s obdobím, keď vyšla táto kniha prvýkrát, už dostupnejšie. Tiež som pri niekoľkých potravinách upravila veľkosť porcií a zodpovedajúce hladiny vápnika, aby lepšie odrážali primeranú spotrebu na jedno posedenie alebo počas dňa.

Všetky uvedené potraviny sú bezlepkové a väčšina z nich je vegánska. Na koniec som však pripojila tabuľku aj pre nevegánov s vajíčkami a morskými plodmi.

SÓJOVÉ POTRAVINY	VEĽKOSŤ PORCIE	VÁPNIK (MG)
Edamame* (varené)	1/2 hrnčeka	49
Natto**	1 hrnček	380
Sójové bôby (na pare alebo varené)	1 hrnček	175
Sójové bôby (pražené)	1 hrnček	237
Sójová múka, odtučnená	1 hrnček	253
Sójové mlieko	1 hrnček	61
Sójové mlieko, obohatené vápnikom	1 hrnček	340*
Tempeh***	1 hrnček	184*
Tofu – tvrdé, s obsahom vápnika	1/2 hrnčeka	253*
Tofu – surové, tvrdé, s obsahom vápnika	1/2 hrnčeka	861

* Edamame sú mladé sójové bôby (pozn. prekl.).

** Natto sú fermentované sójové bôby (pozn. prekl.).

*** Tempeh je sójový výrobok, ktorý sa vyrába kultivovaním a kvasením celých sójových bôbov (pozn. prekl.).

4. KAPITOLA

ALERGIE NA MLIEKO U DOJČIAT A DETÍ

Ak je u dojčťa podozrenie na potravinovú alergiu alebo intoleranciu, malo by byť pod prísny pediatrickým dohľadom. Nasledujúce informácie sú len základnými informáciami pre rodičov a budúcich rodičov. Pred vykonaním akýchkoľvek zmien v stravovaní dieťaťa sa vždy poraďte s lekárom.

ROZPOZNÁVANIE ALERGIÍ NA MLIEKO

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je na základe výskumov v piatich európskych krajinách výskyt alergie na kravské mlieko u dojčťa približne 2 – 5 %. To znamená, že až jedno z dvadsiatich detí môže mať pri konzumácii mliečnych výrobkov tráviace, dýchacie alebo kožné problémy. Bohužiaľ, alergiu na mlieko je v takom skorom veku často ťažké rozpoznať, keďže dojčtá ešte nedokážu vyjadriť svoje ťažkosti. Nižšie je uvedený zoznam príznakov, ktoré môžu signalizovať potenciálnu alergiu na mlieko a o ktorých by ste sa mali poradiť s pediatrom:

HNAČKA: Hnačka je u dojčťa bežným javom, ale ak pretrváva niekoľkokrát denne dlhšie ako týždeň, môže signalizovať alergiu na mlieko.

ZVRACANIE: Dojčtá často vyplávajú kúsky jedla, ale ak sa okrem bežného odgrgávania po jedle objavuje aj iné zvracanie, dieťa by mal vyšetriť lekár. Príznaky refluxu, ako je nadmerné vyplúvanie a sťažené prehĺtanie, môžu byť tiež znepokojujúcim signálom.

KOŽNÉ VYRÁŽKY: Existuje mnoho príčin červených vyrážok, ekzémov či žihľavky, každá z nich však môže signalizovať aj skrytú alergiu na mlieko.

EXTRÉMNY PLAČ: Každé dieťa plače, ale nepretržitý a neutíšiteľný plač trvajúci dlhšiu dobu je abnormálny. Ak plač nemá žiadnu zjavnú príčinu, zvyčajne ide o koliku. Niekedy je takýto extrémny plač v skutočnosti spôsobený bolesťami v oblasti tráviaceho traktu, ktoré sú dôsledkom alergie na bielkoviny obsiahnuté v mlieku.

DÝCHACIE PROBLÉMY: Prechladnutie je pre dojčtá bežné, ale dýchavičnosť, ťažkosti s dýchaním a tvorba nadmerného množstva hlienu v nose a hrdle nie. V niektorých prípadoch môžu byť tieto dýchacie problémy reakciou dieťaťa na bielkoviny nachádzajúce sa v mlieku.

NEDOSTATOK VÝŽIVY: Deti s alergiou na mlieko často trpia nedostatkom správnej výživy, ktorý sa prejavuje dehydratáciou, stratou chuti do jedla, nízkym prírastkom hmotnosti a nedostatkom energie.

OPAKUJÚCE SA INFEKČIE UCHA: Odhaduje sa, že až 79 % detí s opakovanými ušnými infekciami ich dostáva v dôsledku alergie. Príznaky ušnej infekcie môžu zahŕňať výtok z nosa alebo upchatý nos, kašeľ, horúčku či celkovú podráždenosť.