

Je třeba autora výroku pokárat za poněkud zastaralý výrok bez bližšího vysvětlení. V roce 1989 Cramer publikoval krátké sdělení studie s názvem Laktázová perzistence a spotřeba mléka jako determinanty rizika nádoru vaječníků. Přišel dokonce s hypotézou ze studií na zvířatech, že galaktóza může být toxická pro zárodečné buňky vaječníků, že může za ovulační dysfunkce apod. Další studie dávaly do souvislosti s tímto nádorovým onemocněním tuk, hojně přijímaný mlékem. Nicméně pokud se podíváme na hodnocení vztahu mezi výživou a rizikem nádorových onemocnění, kterým se komplexně věnují organizace (Světový fond pro výzkum rakoviny a Americký institut pro výzkum rakoviny) a které vydávají souhrnné zprávy od roku 1997, tak tam se s takovou informací nesetkáme. Zde je nutné zdůraznit odpovědnost odborníků vystupujících v médiích vůči divákovi a populaci obecně. Co svým nepodloženým tvrzením míní, chtěl tímto snad zlepšit zdravotní či nutriční stav obyvatelstva?

Další alternativou kravského mléka, kterou pořad nabízí, jsou nesprávně v pořadu nazývaná „mléka“ rostlinná. Jsou označovány za „fantastickou záležitost vhodnou pro batolata, která jsou citlivá na kravské mléko“. Opět se tvrzení dále nerozvádí a my můžeme pouze spekulovat, zda všechna batolata jsou citlivá na kravské mléko nebo, že u batolat „citlivých na kravské mléko“ jsou rostlinná „mléka“ blahodárná. Kromě klamání spotřebitele špatnou terminologií mohou mít jeho slova i zdravotní následky. U batolat s ABKM nejsou rostlinné nápoje vhodnou náhražkou a nemůžeme je doporučit jako pravidelnou součást jídelníčku batolete. Je obecně známo, že rostlinné nápoje nejsou vhodnou náhražkou mléka a mléčných výrobků ani u dospělé populace, byť po určité úpravě se sójový nápoj může nejvíce mléku přiblížit. Pořad předkládá recept na přípravu sójového „mléka“, o kterém tvrdí, že je vhodné „pro imunitu i pleť“ a je vhodné pro snížení příznaků klimakteria. Sója je zdrojem isoflavonů, které se řadí k tzv. fytoestrogenům a svými účinky by mohly snižovat příznaky související s klimakteriem. Zatím je ale velice málo studií, které by jednoznačně účinek isoflavo-

nů na projev menopauzy prokázaly. Výsledky studií jsou velmi kontroverzní. Navíc se ukazuje, že některé střevní bakterie metabolizují isoflavony na S-ekvol, který má vyšší estrogenní aktivitu a schopnost vazby na estrogenový receptor. Pravděpodobně ten snižuje příznaky menopauzy např. návaly horka. Zajímavostí je, že tato přeměna je asi 30 %, ale u Asiatických až 50 - 60 %. Vzhledem k tomu, že autoři vykreslili ABKM jako závažný problém veřejného zdraví, je zajímavé, že s alergií na sóju si starosti nedělají, nemluvě o řadě antinutričních látek, které obsahuje.

Co říct na závěr?

Z pořadu by totiž laik snadno nabyl dojmu, že pokud ihned nepřestane konzumovat mléko, tak dostane alergickou reakci, zhoubný nádor vaječníků, zánět horních cest dýchacích a k tomu epileptický záchvat. Je zřejmé, že se pořad snaží především bavit, ale ani zábava by neměla být servírována bez ověřování faktů, pečlivého výběru hostů a zodpovědnosti ke zdraví diváka. Pod pokličkou navíc prokládáním názorů odborníků s názory tzv. celebrit implikuje, že tyto dvě skupiny názorů jsou rovnocenné a v důsledku také degraduje výživu na problematiku názorů, a nikoliv solidních vědeckých poznatků.

Jak tedy s šířením mýtů v celostátních médiích bojovat? V první řadě jsou to novináři, kteří by měli provádět tzv. fact-checking a také si ověřit, že přizvaný „odborník“ má náležité vzdělání v oboru. Pokud ovšem tyto mechanismy selžou zůstává zodpovědnost za kritické zpracování předkládaných informací na divákově. Můžeme ovšem na výživou nepolíbeného laika nakládat takovou odpovědnost? Není to na nás – odbornících na výživu, abychom činili novináře zodpovědné za jejich tvorbu a reagovali na jejich práci, pokud je špatně odvedená? Pokud vidíte v médiích nepravdu, ozvěte se, nikdo jiný to za nás neudělá. Naším mlčením pouze zúrodňujeme půdu pro růst nejruznějších potenciálně nebezpečných mýtů. Nutnost diskutovat nad fakty a solidními vědeckými poznatky je frustrující, ale absence diskuze a vyvracení mýtů je ještě horší – šířitelé mýtů v takovém případě zůstávají bez opozice.

PS Celkem 94 % lidí se tento pořad líbil....