

Mýty pod pokličkou

Bc. Jana Marková

Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno

Možná někteří vstávají brzo ráno, pustíte si televizi jako kulisu k ranním rituálům, takže se vám může stát, že budete svědky některé z repríz pořadu Pod pokličkou. Dovolte nám, abychom se u tohoto pořadu trochu zastavili a podívali se na to, jak Česká televize (ČT) přispívá k šíření mýtů týkajících se výživy a potravin. Pořad Pod pokličkou byl pořadem ČT, který se zabýval zdravým životním stylem a představoval jednotlivé potraviny nebo se věnoval mezinárodní gastronomii. Divák se měl přý možnost něco dovědět, přiučit se, a ještě se pobavit. Vysílal se od roku 1999 do roku 2012. V každém díle vystupují známé osobnosti, doplněné odborníky na slovo vzaté.

Jak tento pořad z dílny Centra publicistiky a dokumentaristiky ostravské televize přispěl a možná ještě přispívá k některým mýtům a dezinformacím o mléce, si můžeme konkrétně rozebrat v epizodě s názvem „Pod pokličkou je mléko“ s premiérou v únoru 2007. Může se zdát, že je obsoletní věnovat se pořadu starému 14 let, ale zde je na místě čtenáře ujistit a konstatovat, že mýty a nepřesnosti sdělované v tomto pořadu jsou stále aktuální, pouze jsou v současnosti představovány v jiném kabátě a ve spojení s jinými onemocněními a poruchami (například vztah mléka k autismu).

Pořad začíná několika názory známých českých osobností na konzumaci mléka a mléčných výrobků a pokračuje historií chování skotu a konzumace mléka. V následujícím textu jsou představena některá tvrzení z pořadu, která by se dala považovat za mýty a následná snaha o ukázání absence reálných základů těchto nepravd.

Pořad má tendence opakovane představovat kravské mléko jako nezdravé a naprosto nevhodné. V prvních minutách pořadu je řečeno, že kravské mléko způsobuje alergické reakce a zahleňuje organismus.

Rozhodně není pravda, že by podstatná část populace trpěla alergií na bílkoviny kravského mléka. V dospělé populaci trpí alergií na bílkovinu kravského mléka pod 1 %. Co se týče zažitého mýtu o zahleňování, který je často podporován i zdravotníky, ani ten se nezakládá na pravdě (tomuto mýtu se věnoval Zpravodaj č. 1 /2021).

Kritika kravského mléka nestojící na vědeckých základech se prolíná celým pořadem – dále například zaznívá, že konzumace mléka a mléčných výrobků vede u dětí k vyššímu riziku infekce horních cest dýchacích a oslabení imunity (tvrdí lékařka celostní medicíny), což je čirá spekulace bez reálných důkazů. Celkově pořad přistupuje k mléku jako k téměř zdraví nebezpečné tekutině. V průběhu pořadu několikrát zaznívají varování například o rizicích vzniku alergií a laktózové intolerance bez toho, aniž by byly oba pojmy vysvětleny a zdůrazněna prevalence těchto onemocnění či stavů.

Vzhledem k tomu, jak pořad vykresluje kravské mléko jako nevhodnou potravinu, snaží se také přicházet s alternativami. Uvádí například ovčí mléko, o kterém tvrdí, že má vysoký obsah zinku, jodu a vitaminů skupiny B, ale především,

že má o 70 % více vápníku než kravské mléko (cca 124 mg ve 100 g). Dle různých zdrojů má ovčí mléko 160-193 vápníku mg/100 ml, což neodpovídá tvrzení autorů pořadu (pouze max. o cca 55 % více).

Dále je také zmíněno mléko kozí, jako zdravější a stravitelnější alternativa ke kravskému. Není jasné, co si autoři představují pod pojmem „stravitelnější“, ale kozí mléko má v průměru pouze o 0,7 g na 100 g laktózy méně. Řečeno je v pořadu také, že kozí mléko obsahuje méně tuku (zároveň je ale bohaté na mastné kyseliny se středním řetězcem, kterým vděčí za své aroma), více bílkovin, více vitaminů, minerálních látek a především vápníku. Bílkovin dle www.nutridatabaze.cz kozí mléko obsahuje o 0,3 g na 100 g méně než kravské polotučné mléko. Co se týče vápníku, obsah v obou typech mlék je srovnatelný.

Potenciálně zdravotně ohrožujícím tvrzením může být, že „kozy mléko je blahodárné u alergie a mohou ho pít i lidé s alergií na kravské mléko“. Faktem je, že při alergii na bílkoviny kravského mléka (ABKM) platí zákaz konzumace všech savčích mlék! Kozí i ovčí mléka nejsou kvůli zkřížené reaktivitě o nic méně alergenní než mléko kravské. V kozím mléce je sice nižší obsah některých variant kaseinů, ale to není důvodem pro jeho použití.

Z pořadu divák nabývá dojmu, že kozí a ovčí mléko (popř. mléčné výrobky) je lepší než kravské po všech stránkách a téměř vyvolává chuť si pořídit vlastní kozu nebo ovci, aby mohl okusit tyto zázračné potraviny. Pořídit si vlastní hospodářské zvíře by možná koneckonců bylo nutné vzhledem k tomu, že výrobky z mléka těchto zvířat nejsou běžně široce rozšířeny a tudíž nejsou významným zdrojem živin v české populaci. A co tak si pořídit velblouda? Velbloudí mléko může mít až 18,4 mg vitaminu C na 100 g, který ale pasterací zredukujeme. Pokud by autoři chtěli velbloudí mléko opravdu vyzvednout (těžko u nás dostupné) tak pak tím, že právě neobsahuje β -laktoglobulin, který patří k hlavním alergenům kravského mléka.

Dalším zdrojem nepřesných a zavádějících informací je segment s pravidelným přispěvatelem pořadu, panem RNDr. Fořtem. Ten se negativně vyjádřil k současnému mléku a zmínil, že mléko je ekonomický a výživový problém, bez dalšího vysvětlení, co tím myslí. Stejný odborník zaměnil alergií na bílkovinu kravského mléka s laktózovou intolerancí („mléko může způsobit alergii lidem, kteří nesnášejí laktózu“), čímž dále přizívá teorii o alergii na laktózu a laického diváka, jak pořad slibuje, nepoučí, ale naopak dezorientuje v této problematice. Především diváčky mohl pravděpodobně vyděsit tvrzením, že „u mladých žen konzumujících mléko je vyšší riziko rakoviny vaječníků“.