

Dr. Samantha Bailey: Proč jsem nadobro přešla na syrové mléko

written by Vladimír Bartoš | 24. 9. 2022

[Zdroj](#)

Přeložil: Vladimír Bartoš

6.5.2022



Chtěla jsem nastínit, proč já a moje rodina pijeme raději syrové než pasterizované kravské mléko. Pití syrového mléka má řadu výhod, i když se ho mnoho lidí bojí kvůli domnělým nebezpečím. Jsou však tato nebezpečí skutečná, nebo se jedná jen o šílenství spojené se zárodečnou teorií (Germ Theory)?

Kravské mléko je jedním z nejčastěji konzumovaných produktů na světě, ale jako ve všech velkých průmyslových odvětvích došlo k ovládnutí trhu a s tím souvisejícím narativům. Když jsem chodila na střední školu do hodin přírodopisu a poté na medicínu, bylo mi naznačováno, že pití syrového mléka je riskantní záležitost kvůli všem možným mikrobiálním „patogenům“, které by mohly způsobit onemocnění. Zdá se, že i když se v [mainstreamové literatuře](#) uznávají příznivé účinky syrového mléka, od jeho konzumace se rychle odrazuje kvůli argumentu „patogenů“.

Nejnovější důkazy skutečně ukazují nepřímou souvislost mezi konzumací syrového kravského mléka a rozvojem astmatu a alergií. Konzumace syrového mléka se však nedoporučuje kvůli možné kontaminaci patogeny.

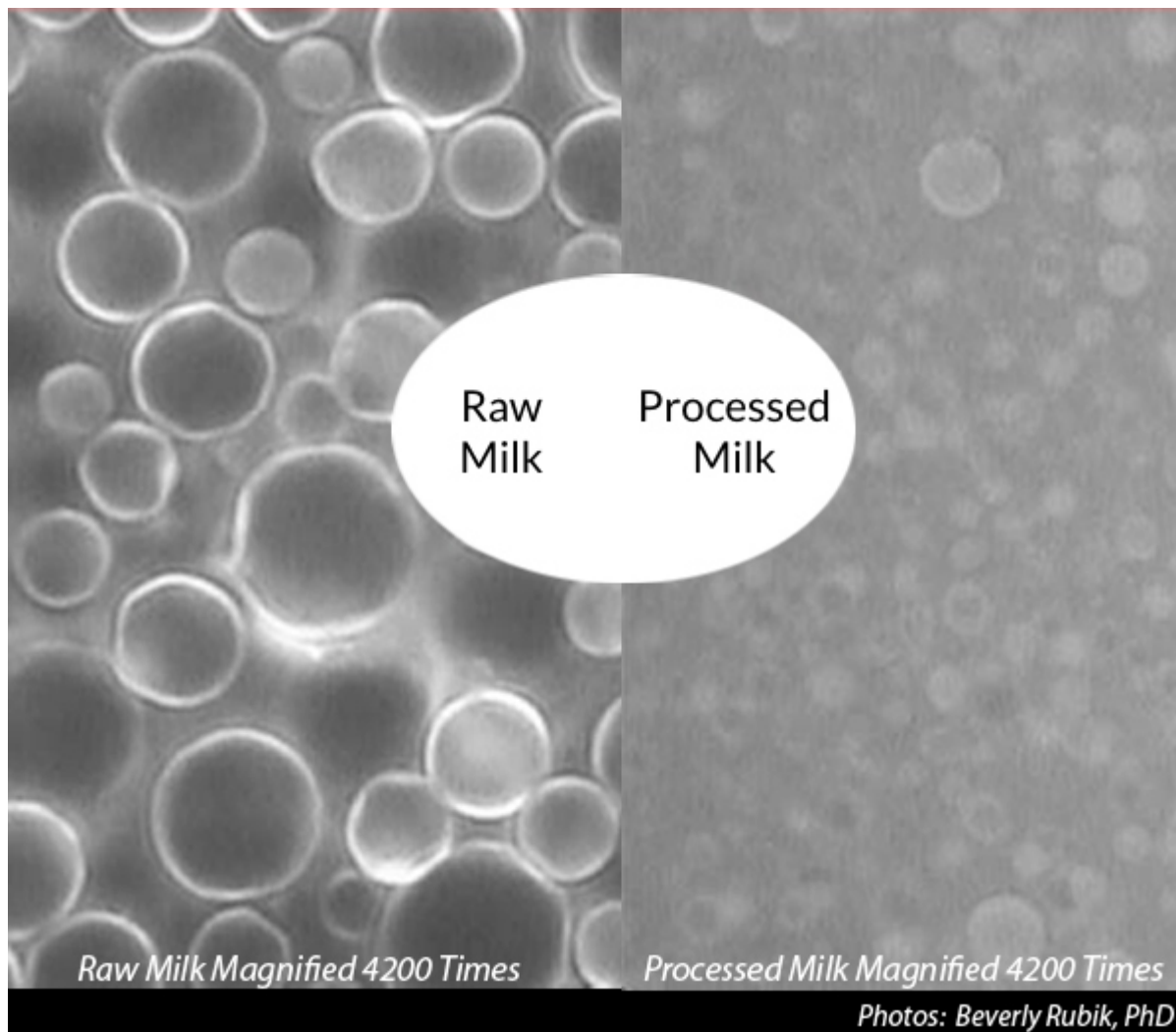
Abbring, Suzanne; Hols, Gert; Garssen, Johan; van Esch, Betty C.A.M. (2018). Raw cow's milk consumption and allergic diseases – the potential role of bioactive whey proteins [Konzumace syrového kravského mléka a alergická onemocnění – potenciální role bioaktivních syrovátkových proteinů]. *European Journal of Pharmacology*.

Málokdo si uvědomuje, jakými kroky prochází zpracování mléka určeného ke konzumaci ve většině vyspělých zemí. Zřejmě proto, aby bylo „bezpečné“ prostřednictvím procesu dramatického znehodnocení toho, co nám poskytla příroda. Podívejte se na tento proces:

Po sběru, který může zahrnovat strojové dojení, se mléko zchladí a uskladní při teplotě 4 °C. Po přepravě do mlékárny se mléko odstředí, aby se odstranil mléčný tuk, a zůstane odstředěné mléko. Mléčný tuk a odstředěné mléko se znovu smíchají v požadovaném poměru, aby se získalo: odstředěné mléko (≤ 1 % tuku), polotučné mléko (2 % tuku) nebo plnotučné mléko ($> 3,25$ % tuku). Po tomto procesu standardizace se mléko tepelně ošetří... Nejčastěji používanými způsoby tepelného ošetření jsou pasterace (71-74 °C po dobu 15-40 s), sterilizace (110-120 °C po dobu 10-20 min) a zpracování při ultravysoké teplotě (135-145 °C po dobu 0,5-4 s)... Po tepelném ošetření často následuje homogenizace, i když homogenizace může proběhnout i před tepelným ošetřením. Při homogenizaci se mléko čerpá pod vysokým tlakem úzkými trubkami. Tím se zmenší velikost tukových kuliček, a tím se zabrání oddělení smetanové vrstvy. Homogenizace zvyšuje stabilitu mléka, což vede k prodloužení jeho trvanlivosti. Po zahřátí a homogenizaci se mléko rychle zchladí na 4 °C a následně se balí a skladuje pro obchodní účely.

Abbring, Suzanne; Hols, Gert; Garssen, Johan; van Esch, Betty C.A.M. (2018). Konzumace syrového kravského mléka a alergická onemocnění – potenciální role bioaktivních syrovátkových bílkovin. *European Journal of Pharmacology*.

Tyto procesy zcela mění mikrobiální složení (včetně zničení bakterií produkujících laktázu) a zároveň denaturují bílkoviny a enzymy a mohou snižovat biologickou dostupnost vitaminů a vápníku v mléce. Vzhledem ke složitosti života je pravděpodobné, že jeden z produktů přírody byl zničen i dalšími způsoby, které jsme dosud nedocenili, včetně samotného způsobu fyzikální struktury tekutiny.



Jedním z dalších důvodů, proč jsem se začala zabývat mlékem, bylo to, že dezinformační stránky, jako je [Wikipedie](#), líčí syrové mléko jako produkt, který nepřináší žádné prokázané výhody a přináší pouze značná rizika. „Důkazy“, které uvádějí, však mají podobu tvrzení Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv Spojených států amerických (United States Food & Drug Administration) nebo webových stránek CDC. Tyto agentury neposkytují vědecké důkazy o tom, že neupravené mléko je samo o sobě nebezpečné. Jedním z hlavních citátů Wikipedie v souvislosti s tzv. nebezpečností je článek časopisu [Scientific American](#) z roku 2010, který tvrdí, že „epidemie bakterií jsou vysledovány z nepasterizovaného mléka“. Článek poukazuje na incident, kdy se 30 lidem udělalo špatně, údajně kvůli přítomnosti bakterií pouze v syrovém kozím mléce. Vychází však spíše z domněnek, že bakterie jsou „patogeny“, než z důkazů, které by to prokazovaly a vylučovaly jiné příčiny otravy.

Zdá se, že to, co nás učili v hodinách přírodopisu, rozhodně nepřesně vykresluje roli bakterií, jako je listerie, při vyvolávání nemocí. Nicméně jsem si všimla, že [Consumer](#), mainstreamovější novozélandské médium, v jedné ze svých recenzí z roku 2016 zmírnilo dogma:

V roce 2015 onemocnělo 13 lidí [na Novém Zélandu] v souvislosti s epidemií syrového mléka. U většiny epidemií není syrové mléko jediným rizikovým faktorem – často se zmiňuje kontakt s

hospodářskými zvířaty a kontakt s neupravenou vodou. To znamená, že obvykle neexistuje jednoznačný důkaz, že onemocnění způsobilo syrové mléko, ale je obtížné ho potvrdit, protože v mnoha případech již byla podezřelá šarže mléka zkonsumována.

Consumer, (červen 2016): Je syrové mléko přírodní dobrota nebo ruská ruleta bezpečnosti potravin?

Třináct lidí je samozřejmě malý počet a neexistoval žádný důkaz, že to bylo skutečně syrové mléko, které způsobilo jejich onemocnění. Telata nemají s konzumací nezpracovaného mléka žádné problémy a totéž lze říci o kojených lidských dětech, které rozhodně nepijí sterilizované mléko.



Syrové mléko nejvyšší kvality pochází od zdravých krav krměných trávou.



Pasterizované mléko často pochází z obrovských továrních chovů.

V každém případě, existují nějaké důkazy o tom, že konkrétní mikrobi v mléce mohou způsobit onemocnění lidí? Začátkem tohoto roku provedl Daniel Roytas, který připravuje [podcast Humanley](#), přehled literatury, v níž hledal důkazy o tom, že bakterie *Listeria monocytogenes* je potenciální „kontaminant“ v mléce, který může způsobit otravu jídlem. V jeho [výzkumu](#) se nepodařilo najít důkazy o tom, že by bakterie sama o sobě byla při požití škodlivá, a komentoval to takto:

Byl jsem docela překvapen, když jsem se dozvěděl, že způsob, jakým vědci „infikují“ zvířata listeriem, spočívá v tom, že jim bakterie vstříknou přímo do krevního oběhu, břišní dutiny nebo mozku, a nikoli v tom, že by je krmili samotnými bakteriemi. Takové pokusy se v žádném případě nepodobají údajnému přirozenému způsobu infekce.

Daniel Roytas, 9. února 2022.

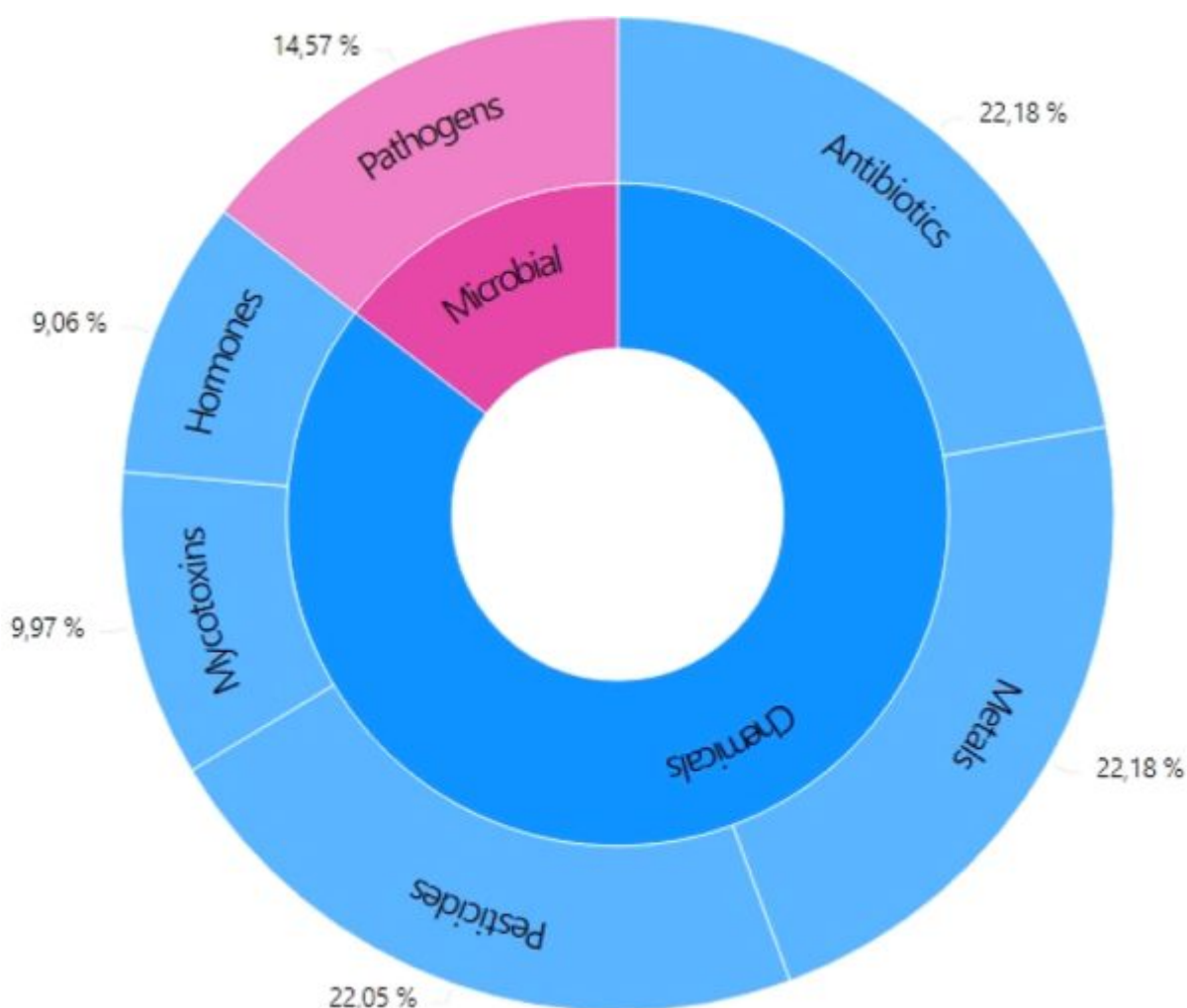
Daniel napsal [druhý článek](#) na toto téma a přístup k věci z hlediska „terénní teorie“ mu umožnil předložit alternativní vysvětlení k argumentu „patogenu“ a nekonzistentním důkazům, které se používají na jeho podporu:

Zajímavé je, že pasterizace prokazatelně rozkládá pesticidy obsažené v mléce. Mohlo by být snížené riziko onemocnění z

pasterizovaných mléčných výrobků spíše důsledkem degradace toxinů než zničení bakterií? Je možné, že by listerie přítomné v mléce mohly sloužit k rozkladu pesticidů nebo jiných toxických kontaminantů, nebo z nějakého jiného důvodu dohromady?

Daniel Roytas, 20. února 2022

Není pochyb o tom, že mléko může být kontaminováno, ale nemusí to nutně souviset s tím, že mléko nebylo pasterizováno nebo sterilizováno. [Publikace](#) z roku 2022, která přezkoumala dostupnou vědeckou literaturu, dospěla k závěru, že kravské mléko bylo kontaminováno „patogenními mikroorganismy“ v méně než 15 % zpráv. Většina případů se týkala chemické kontaminace.



Calahorrano-Moreno MB et al. Contaminants in the cow's milk we consume? Pasterizace a další technologie při eliminaci kontaminantů. *F1000Research* 2022, 11:91

V kombinaci se skutečností, že vědecké studie se snaží prokázat, že samotné požití bakteriálních „patogenů“ způsobuje onemocnění, mi to naznačuje, že jde o další případ [nesmyslu germ theory](#). Samozřejmě, že nedbalý chov zvířat nebo špatné postupy při zpracování a skladování jakéhokoli druhu mléka mohou vést k toxickému produktu. A i když mikroby samy o sobě nejsou škodlivé, mohou při rozkladu stárnoucího nebo nesprávně skladovaného mléka vznikat toxické vedlejší produkty.

Opět jde o „terén“ a povzbuzování ostatních, aby viděli, že teorie „patogenu“ je nedostatečná. V reakci na doporučení několika lékařských asociací, které nedoporučují konzumaci syrového mléka nebo souvisejících produktů, vydal The Raw Milk Institute [dokument](#), v němž se uvádí: „Syrové mléko je nebezpečné:

Je pravda, že syrové mléko vyráběné jako „určené k pasterizaci“ a pocházející z provozů s koncentrovanou živočišnou výrobou (CAFO) je obecně nehygienické a nebezpečné pro konzumaci v syrovém stavu... Syrové mléko, které je pečlivě a záměrně vyráběno pro přímou lidskou spotřebu, je však nízkorizikovou potravinou s vynikajícími nutričními účinky. Tento typ syrového mléka se zcela liší od syrového mléka vyráběného v nehygienických podmínkách.

The Raw Milk Institute (prosinec 2019): Dopis lékařům o syrovém mléce

Moje rada zní: získávejte syrové mléko z dobrého zdroje co nejbližší místu, kde žijete. Pokud máte štěstí, znamenalo by to, že máte vlastní krávu! Další nejlepší věcí je poznat farmu, odkud vaše mléko pochází. Pokud můžete, promluvte si s chovatelem mléka a zjistěte, jaká je jeho filozofie, pokud jde o péči o dobytek. V oblasti Christchurch (NZ) máme velké štěstí, že naším místním dodavatelem syrového mléka je společnost Aylesbury Creamery. Krávy jsou krmeny trávou, je o ně velmi dobře postaráno a dojí se pouze jednou denně. Mléko pochází přímo od krav a je nám doručeno v recyklovatelných skleněných lahvích jen o několik hodin později.

Nikdo z naší rodiny nikdy neměl žádné potíže způsobené konzumací tohoto vysoce kvalitního syrového mléka. Navzdory všeobecnému přesvědčení je moje osobní zkušenost taková, že v lednici vydrží minimálně stejně dlouho jako pasterizované mléko. Konzumovala jsem ho po celou dobu těhotenství a bez problémů se dostalo do jídelníčku některých našich dětí od 6 měsíců věku. Naše starší děti se po přechodu výhradně na syrové mléko dokonce začaly dožadovat dalšího mléka. A pokud jste vášnivými domácími kuchaři jako já, jistě oceníte jeho přednosti ve všem od smoothies až po nejrůznější domácí pečení. Nepiju kávu, ale můj manžel Mark mě ujistil, že je to mnohem lepší mléko i pro přípravu flat white. Nejjednodušší, co můžete udělat, je vyzkoušet syrové mléko na vlastní kůži (a to i ti, kteří dříve špatně snášeli pasterizované mléko) – neviděla jsem mnoho lidí, kteří by se po přechodu vrátili k pasterizovanému mléku!



Domáci pečení ze syrového mléka od Sam
