



Tłumaczenie materiałów EDA sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Mleka

Broszura informacyjna dot. żywienia

Połącz się ze światem mleczarstwa

KORZYŚCI ZDROWOTNE ORAZ WARTOŚĆ ŻYWIENIOWA PRODUKTÓW MLECZNYCH

- › Mleko i przetwory mleczne są istotną częścią przewodników i rekomendacji żywieniowych w całej UE.
- › Mleczne produkty żywnościowe są naturalnymi źródłami wysokiej jakości białka, jak również ważnych witamin B2, B12 i minerałów takich jak wapń, fosfor i jod.
- › Badania naukowe pokazują, że produkty mleczne oprócz swojej wartości odżywczej wywierają korzystne efekty zdrowotne
- › Ludzie czerpią przyjemność oraz jedzą żywność, nie składniki odżywcze. Dlatego, polityki dotyczące żywienia i zdrowia publicznego powinny być nakierowane bardziej na artykuły żywnościowe i wzorce żywności, a mniej na pojedyncze składniki odżywcze.
- › Mleczna żywność jest dostępna w szerokim zakresie produktów, przystosowanych dla wszystkich żywieniowych potrzeb i preferencji.

PRODUKTY MLECZNE SĄ WAŻNĄ CZĘŚCIĄ ZDROWEJ DIETY

Porady żywieniowe w całej Europie zalecają, aby przetwory mleczne były konsumowane codziennie na wszystkich etapach życia. **Najczęściej zaleca się spożywanie 2-3 porcji produktów mlecznych dziennie przez dorosłych i 3-4 porcje przez dzieci.** Instytucje międzynarodowe i organa zdrowia publicznego uznają przetwory mleczne za istotną część zdrowej zrównoważonej diety ⁽¹⁾. Wielu ludzi w Europie nie stosuje się do zaleceń i przewodników w zakresie spożywania produktów mlecznych, w szczególności w zakresie dziewcząt nastolatek, młodych kobiet oraz ludzi w starszym wieku o słabszej kondycji (ostatnio reprezentujących coraz większą część populacji UE) ⁽²⁾. Niewystarczające spożycie produktów mlecznych mogą prowadzić do niezbilansowanego i nieodpowiedniego spożycia składników odżywczych wraz z konsekwencjami dla zdrowia publicznego. Codzienna konsumpcja na bazie produktów mlecznych ma udział w lepszym statusie żywieniowym^(3,4,5) i jest łatwą, przyjemną oraz w przystępnej cenie częścią zdrowej i zbilansowanej diety.





Połącz się ze światem mleczarstwa

Broszura informacyjna dot. żywienia

PRODUKTY MLECZNE SĄ NATURALNIE BOGATE ŻYWIENIOWO.

Mleko, jogurt i sery są bogate w wiele istotnych składników pochodzenia naturalnego, takich jak **wysokiej jakości białko, wapń, fosfor, potas, jod oraz witaminy B (w szczególności B2 i B12)** (6). Produkty mleczne zawierają także niewielkie ilości witaminy A, niacyny, kwasu foliowego, witaminy B6, witaminy D, magnezu, selenu i cynku.

Niewielka porcja sera (30g), lub dwa kubeczki jogurtu (2x125g) lub 250 ml mleka, wszystkie zawierają około 300 mg wapnia, podczas gdy taka sama ilość jest dostarczana przez 3 kg owoców lub 750 g warzyw¹.

Wapń zawarty w produktach mlecznych jest generalnie lepiej absorbowany przez organizm ludzki niż wapń zawarty w produktach roślinnych (7).



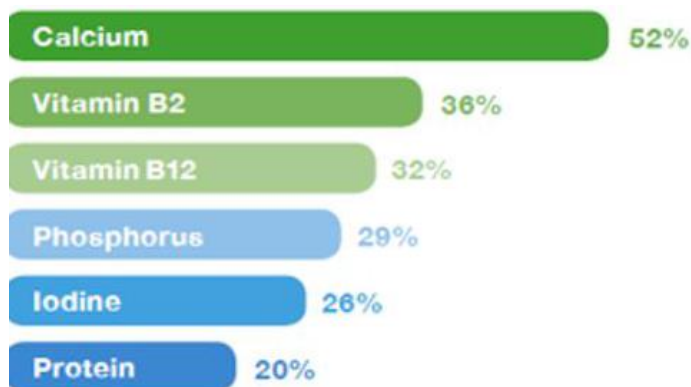
Europejskie rekomendacje dot. konsumpcji produktów mlecznych

2-3 porcje produktów mlecznych dla dorosłych

3-4 porcje produktów mlecznych dla dzieci

Przykładowo 1 porcja = 200ml mleka, lub 125 g jogurtu, lub 20-30 g sera

Średni udział (%) produktów mlecznych w spożyciu składników odżywczych przez dorosłych w Kajach Europy (bazując na ankietowym badaniu w 8 krajach członkowskich)



Od góry: wapń, witamina B2, witamina B12, fosfor, jod, białko

¹ www.internubel.be

Średnia zawartość wapnia w owocach: +/- 10 mg a w warzywach: +/- 40 mg



Połącz się ze światem mleczarstwa

Broszura informacyjna dot. żywienia

EFEKTY ZDROWOTNE PRODUKTÓW MLECZNYCH

Produkty mleczne dostarczają istotnych składników odżywczych, dając wkład w dobry stan zdrowia na wszystkich etapach życia. **Wysokiej jakości białko i wapń** są potrzebne w odpowiednich ilościach dla normalnego wzrostu i rozwoju kości u dzieci i nastolatków oraz dla utrzymania układu kostnego w wieku późniejszym (8). Wapń jest także potrzebny dla utrzymania normalnego stanu zębowego, a białko uczestniczy także w utrzymaniu masy mięśniowej (9).

Podczas ciąży i karmienia piersią, wiele składników odżywczych takich jak **białko, fosfor, magnez, jod, witamina B12, witamina B2** jest wymagana w większych ilościach (10).

Badania naukowe pokazują, że produkty mleczne jako część zdrowej diety są powiązane z wieloma efektami zdrowotnymi, włączając: **regulowanie masy i składu ciała, niższe ciśnienie krwi i zmniejszone ryzyko cukrzycy typu 2** (11, 12, 13, 14, 15, 16). W kilku badaniach naukowych zaobserwowano **kardio-ochronny efekt** produktów mlecznych (17, 18, 19).

Pewna ilość badań wykazała brak negatywnych powiązań pomiędzy spożyciem nasyconego tłuszczu z produktów mlecznych a chorobą układu krążenia oraz cukrzycą (18). Konsumpcja sera nie wykazała niekorzystnego efektu na poziomy cholesterolu (21, 22, 23).

Wyjaśnienie tego może leżeć w kompleksowym składzie mleka i przetworów mlecznych, który, poza tłuszczem nasyconym, zawiera inne składniki odżywcze i bioaktywne komponenty takie jak wapń, potas i bioaktywne peptydy.



Białko bierze udział w rozwoju mięśni oraz we wzroście



Wapń jest potrzebny dla kości, zębów i mięśni





Połącz się ze światem mleczarstwa



Broszura informacyjna dot. żywienia



Konsumencki punkt widzenia

Konsumenci nie jedzą składników spożywczych, jedzą i czerpią przyjemność z jedzenia całej żywności. Polityki żywieniowe i zdrowotne powinny całościowo rozpatrywać produkty żywnościowe oraz ich udział w diecie ogólnej, gdyż jest to bardziej przydatną wskazówką dla konsumentów ⁽²⁴⁾. Skład produktów mlecznych jest wyraźnie definiowany przez naturę oraz surowiec – mleko – które jest kompleksową matrycą białka, laktozy, tłuszczu, istotnych witamin i substancji mineralnych oraz innych bioaktywnych substancji. Zmiany naturalnego składu żywieniowego produktów mlecznych są często wyzwaniem, z powodu technologicznych ograniczeń, ram prawnych czy akceptacji ze strony konsumentów. Niemniej jednak, nieustanne wysiłki ze strony przemysłu mleczarskiego w ostatnich dekadach odniosły rezultat w postaci **szerokiej gamy mlek, jogurtów, mlek fermentowanych i serów**, pozwalając konsumentom na osiągnięcie zdrowej diety, zgodnie z ich indywidualnymi potrzebami i preferencjami.

Sierpień 2017





Połącz się ze światem mleczarstwa

Broszura informacyjna dot. żywienia

Literatura

1. FAO/WHO. Fats and fatty acids in human nutrition. Report on an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. November 10-14, 2008, Geneva. FAO 2010, Rome.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. 12. Ernährungsbericht 2012: 43-47
3. Coudray B. Contribution of dairy products to micronutrient intake in France. *J Am Coll Nutr.* 2011;30 (5 Suppl 1):410S-14S.
4. Vissers PA, Streppel MT, Feskens EJ, de Groot LC. Contribution of dairy products to micronutrient intake in The Netherlands; *J Am Coll Nutr.* 2011;30 (5Suppl 1):415S-21S.
5. Van Staveren WA, de Groot LC. Evidence-based dietary guidance and the role of dairy products for appropriate nutrition in the elderly. *J Am Coll Nutr.* 2011;30 (5 Suppl 1):4429S-437S.
6. Gaucheron F. Milk and Dairy Products: a unique micronutrient combination, *J Am Coll Nutr.* 2011 Oct;30(5 Suppl 1):400S-9S.
7. Miller GD, Jarvis JK, McBean LD. The importance of meeting calcium needs with foods. *J Am Coll Nutr.* 2001 Apr;20(2 Suppl):168S-185S. Review.
8. Commission Regulation (EC) No 983/2009 of 21 October 2009 on the authorisation and refusal of authorisation of certain health claims made on food and referring to the reduction of disease risk and to children's development and health.
9. Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health.
10. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. *EFSA Journal* 2012;10(2):2557 [66 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2012. 2557. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal
11. Astrup A, Chaput JP, Gilbert JA, Lorenzen JK. Dairy beverages and energy balance. *Physiol Behav.* 2010 Apr 26;100(1):67-75.
12. Van Loan M. The role of dairy foods and dietary calcium in weight management. *J Am Coll Nutr* 2009; 28: 120S-129S
13. Astrup A, Chaput JP, Gilbert JA, Lorenzen JK. Dairy beverages and energy balance. *Physiol Behav.* 2010 Apr 26;100(1):67-75.
14. Van Loan M. The role of dairy foods and dietary calcium in weight management. *J Am Coll Nutr* 2009; 28: 120S-129S
15. Abargouei AS, Janghorbani M, Salehi-Marzijarani M, Esmailzadeh A. Effect of dairy consumption on weight and body composition in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Int J Obes (Lond).* 2012 Dec;36(12):1485-93.
16. Rice BH, Quann EE, Miller GD. Meeting and exceeding dairy recommendations: effects of dairy consumption on nutrient intakes and risk of chronic disease. *Nutr Rev.* 2013 Apr;71(4):209-23.
17. Soedamah-Muthu et al. (2011). Milk and dairy consumption and incidence of cardiovascular diseases and all-cause mortality: dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2011, vol. 93, pp 158-71.
18. de Oliveira Otto et al. (2012). Dietary intake of saturated fat by food source and incident cardiovascular disease: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Am J Clin Nutr.* 2012 Aug; 96(2):397-404.
19. Elwood et al. (2010). The Consumption of Milk and Dairy Foods and the Incidence of Vascular Disease and Diabetes: An Overview of the Evidence. *Lipids*, 16 April 2010.
20. Bonthuis et al. (2010). Dairy consumption and patterns of mortality of Australian adults. *Eur J Clin Nutr*, vol. 64, pp 569-577.
21. Hjerpsted et al. (2011). Cheese intake in large amounts lowers LDL-cholesterol concentrations compared with butter intake of equal fat content. *Am J Clin Nutr.* 2011 Dec vol. 94 no. 6 1479-1484.
22. Nestel et al. (2012). Circulating inflammatory and atherogenic biomarkers are not increased following single meals of dairy foods. *Eur J Clin Nutr.* 2012, 66, 25-31.
23. Nestel PJ (2008). Effects of Dairy Fats within Different Foods on Plasma Lipids. Review. *J Am Coll Nutr.* Vol. 27, no 6, pp 735S-740S.
24. Position of the academy of nutrition and dietetics: total diet approach to healthy eating. Freeland-Graves JH, Nitzke S; Academy of Nutrition and Dietetics. *J Acad Nutr Diet.* 2013 Feb;113(2):307-17.

EDA (European Dairy Association) +32 2 549 50 40 Av. d'Auderghem 22-28

www.euromilk.org/eda 1040 Brussels eda@euromilk.org Belgium @EDA_Dairy