



ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ  
ΚΡΙΣΤΗΣ

## Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για τη σημασία του γάλακτος και των γαλακτοκομικών προϊόντων στη διατροφή

Τα τελευταία χρόνια το θέμα της σωστής διατροφής έχει απορροφήσει πολύ από το ενδιαφέρον των ανθρώπων σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης κυρίως για το ρόλο που η σωστή διατροφή μπορεί να παίξει στη σωστή ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας του ατόμου.

Η ισορροπημένη ποικιλία τροφών που να καλύπτει τις ανάγκες του κάθε ατόμου, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητές του, είναι σε γενικές γραμμές ο καλύτερος τρόπος διατροφής για μικρούς και μεγάλους. Η ποικιλία αυτή των τροφών καλύπτεται με τη συμπερίληψη στο καθημερινό διαιτολόγιο τροφών απ' όλες τις πιο κάτω βασικές ομάδες, δηλαδή :

**Ομάδα 1:** Δημητριακά : ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά προγεύματος, κράκερς, μακαρόνια κλπ

**Ομάδα 2:** Λαχανικά

**Ομάδα 3:** Φρούτα

**Ομάδα 4:** Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

**Ομάδα 5:** Κρέας, πουλερικά, όσπρια, ψάρι, αυγά, ξηροί καρποί

**Ομάδα 6 :** Λίπη, λάδια και γλυκά

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν μια από τις βασικές ομάδες τροφών και πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά σε ποσότητες που καθορίζονται κυρίως ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του ατόμου.

Το γάλα είναι ίσως μοναδικό σαν τρόφιμο κι αυτό το οφείλει στην περιεκτικότητά του σε συστατικά που καλύπτουν ένα μεγάλο φάσμα θρεπτικών ουσιών που έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός. Πιο συγκεκριμένα, το γάλα είναι πολύ πλούσιο σε πρωτεΐνη ψηλής

βιολογικής αξίας, περιέχει υδατάνθρακες (τη γνωστή λακτόζη ) καθώς και μια πλειάδα άλλων συστατικών όπως είναι το ασβέστιο, ο φωσφόρος και το κάλλιο και βιταμίνες, όπως η ριβοφλαβίνη ή βιταμίνη B2 κλπ. Τα συστατικά αυτά, όπως είναι φυσικό υπάρχουν και στα προϊόντα που παράγονται από το γάλα όπως είναι το τυρί και το γιαούρτι. Το ολόπαχο γάλα και τα αντίστοιχα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν επίσης κορεσμένο λίπος η ποσότητα του οποίου είναι διαφορετική ανάλογα με το προϊόν. Η συγκεκριμένη όμως ομάδα τροφών είναι κυρίως γνωστή για τη συνεισφορά της στην ανθρώπινη διατροφή σε ασβέστιο, ένα στοιχείο που είναι απαραίτητο για το κτίσιμο των δοντιών και των οστών και την πρόληψη της οστεοπόρωσης αλλά και τον έλεγχο των κτύπων της καρδιάς, την πηκτικότητα του αίματος, τις συσπάσεις των μυών, τη λειτουργία των νεύρων κλπ.

Πολλοί προβληματίζονται κατά πόσον είναι καλύτερα να καλύπτουν τις ανάγκες τους σε ασβέστιο καταναλώνοντας γαλακτοκομικά προϊόντα ή πίνοντας μόνο γάλα. Τα συστατικά του γάλακτος υπάρχουν και στα αντίστοιχα προϊόντα του με μόνη αλλά σημαντική διαφορά την περιεκτικότητα σε λίπος. Έτσι πίνοντας γάλα ή τρώγοντας γιαούρτι που διατίθενται στην αγορά και με χαμηλά λιπαρά περιορίζεται η κατανάλωση κορεσμένου λίπους και θερμίδων. Το γάλα που κυκλοφορεί στην Κυπριακή αγορά είναι **ολόπαχο** ( 2.5-3 % λιπαρά), **ημιόπαχο** ή «ελαφρύ» ( 1.5 -1.8 % λιπαρά) και **άπαχο ή αποβουτυρωμένο** ( 0.2-0.5 % λιπαρά). Διατίθεται επίσης και ημιαποβουτυρωμένο γάλα με 50% περισσότερο ασβέστιο, το οποίο προστίθεται με σκοπό να παρέχει ακόμα περισσότερο ασβέστιο στα άτομα που θα το καταναλώσουν. Το γιαούρτι, ανάλογα, μπορεί να είναι παρασκευασμένο με αποβουτυρωμένο γάλα και να περιέχει από 0 % λιπαρά ενώ η περιεκτικότητά σε λιπαρά μπορεί να φτάνει μέχρι και το 10% στη περίπτωση του ολόπαχου, στραγγιστού, γιαουρτιού. Στη περίπτωση των τυριών τα λιπαρά που περιέχουν μπορεί να ξεκινούν από 5% και να υπερβαίνουν το 30%.

### Οι καθημερινές ανάγκες σε γάλα

Επικρατεί δυστυχώς η εντύπωση ότι τα παιδιά, οι έφηβοι και οι γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση είναι οι μόνες ομάδες ανθρώπων που έχουν ανάγκη για ασβέστιο. Αυτό δεν είναι σωστό. Τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι με το ρυθμό της ανάπτυξης που έχουν χρειάζονται καθημερινά μεγάλες ποσότητες ασβεστίου. Είναι εύκολο να κατανοήσει κανείς πόσο σημαντικό είναι να παρασχεθεί στον οργανισμό το απαραίτητο δομικό υλικό για να φτάσουν τα κόκκαλα να έχουν και να διατηρούν την μεγαλύτερη μάζα που μπορούν. Εκτός όμως από τα παιδιά και οι ενήλικες έχουν σημαντικές ανάγκες σε ασβέστιο. Αυτό συμβαίνει γιατί το ασβέστιο αφαιρείται και αναπληρώνεται συνεχώς στα οστά με αποτέλεσμα να μην τελειώνει ποτέ η ανάγκη του οργανισμού για το στοιχείο αυτό. Φαίνεται ότι μέχρι την ηλικία των 25 περίπου χρόνων ο οργανισμός "κτίζει" ακόμα το σκελετό του και γι' αυτό η ανάγκη για ασβέστιο είναι η ψηλότερη.

Τα κόκκαλα που έχουν "κτιστεί" διατηρούνται σε καλή κατάσταση μέχρι την ηλικία των 45 χρόνων, αν η λήψη του ασβεστίου είναι ικανοποιητική. Έτσι, στην περίπτωση όπου το ασβέστιο που λαμβάνεται από το καθημερινό διατολόγιο δεν είναι αρκετό, οι απώλειές του δεν αναπληρώνονται με αποτέλεσμα να φθείρονται τα οστά και να επιταχύνεται η εκδήλωση της οστεοπόρωσης. Από τα 45 και μετά η φθορά των οστών είναι πολύ πιο έντονη με κατάληξη την οστεοπόρωση.

Η οστεοπόρωση είναι ασθένεια με πολλαπλή αιτιολογία. Στην εκδήλωση της οστεοπόρωσης ενέχονται μεταξύ άλλων ορμονικοί παράγοντες ( κυρίως μετά την εμμηνόπαυση), η έλλειψη άσκησης και το κάπνισμα. Η επαρκής όμως λήψη ασβεστίου

μειώνει τις πιθανότητες να εκδηλωθεί η ασθένεια ή επιβραδύνει την εξέλιξή της. Αξίζει βέβαια να αναφέρουμε ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ασβέστιο όπως είναι το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν είναι πάντα αρκετή για την κάλυψη των αναγκών ενός οργανισμού στο στοιχείο αυτό. Είναι γνωστοί κάποιοι παράγοντες που συμβάλλουν στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου, όπως κάποιες ορμόνες, τα οξέα του στομάχου, ο φώσφορος όταν υπάρχει σε σωστή αναλογία με το ασβέστιο, η λακτόζη ( το σάκχαρο του γάλακτος) και η βιταμίνη Δ που υπάρχει το ολόπαχο γάλα και τα προϊόντα του. Αντίθετα ένα διαιτολόγιο πολύ πλούσιο σε φυτικές ίνες, πρωτεΐνη και οξαλικό οξύ (σπανάχι ) εμποδίζει την απορρόφηση του ασβεστίου.

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει και για τις περιόδους της εγκυμοσύνης και του θηλασμού όπου οι ανάγκες για ασβέστιο είναι αυξημένες λόγω των αναγκών του παιδιού για τη δημιουργία του δικού του σκελετού στην περίπτωση της εγκυμοσύνης και λόγω της αυξημένης ανάγκης ασβεστίου για την παραγωγή του γάλακτος στη περίπτωση του θηλασμού. Αν η έγκυος ή η θηλάζουσα δεν παίρνει αρκετό ασβέστιο ο οργανισμός της για να εξασφαλίσει το απαραίτητο ασβέστιο χρησιμοποιεί ασβέστιο από τα οστά της με αποτέλεσμα να φθαρούν αυξάνοντας την πιθανότητα εκδήλωσης οστεοπόρωσης στο μέλλον.

Οι ανάγκες για γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα είναι για τα παιδιά 2 μερίδες, για τους έφηβους, τις έγκυες, τις θηλάζουσες και τις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση 3-4 μερίδες κάθε μέρα, ενώ για τους υπόλοιπους ενήλικες 2-3. Μια μερίδα προϊόντων θεωρείται ένα ποτήρι γάλα ή γιαούρτι ή 40 γραμμάρια τυρί.

Οι ανάγκες σε ασβέστιο όπως καθορίζονται από το Συμβούλιο για τη Διατροφή της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ είναι για βρέφη 0-6 μηνών 210χγρ την ημέρα, για βρέφη 6-12 μηνών 270χγρ, για παιδιά 1-3 χρονών 500 χγρ, για παιδιά 4- 8 ετών 800 χγρ, για άτομα 9-18 ετών 1300 χγρ, για ενήλικες 19-50 ετών 1000 χγρ, ενώ για άτομα ηλικίας 51-70 ετών, έγκυες και θηλάζουσες 1200 χγρ κάθε μέρα.. Ενδεικτικά ως αναφέρουμε ότι ένα ποτήρι γάλα ή γιαούρτι ή 40 γραμμάρια τυρί περιέχουν 300 χγρ ασβεστίου ενώ μισό φλιτζάνι ψημένων λαχανικών όπως είναι το μπρόκκολι 30-70 χγρ, ¼ φλιτζανιού αμύγδαλα, 94 χγρ και ένα μέτριο πορτοκάλι 56 χγρ ασβεστίου.

### **Αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα και άπαχο γάλα ή ολόπαχα:**

Η περιεκτικότητα του γάλακτος και των γαλακτοκομικών προϊόντων σε ασβέστιο δεν επηρεάζεται από την αφαίρεση του λίπους από αυτά. Η αφαίρεση της βιταμίνης Δ που είναι βασικός παράγοντας στην απορρόφηση του ασβεστίου και που γίνεται με την αποβουτύρωση δεν δημιουργεί πρόβλημα γιατί με την ηλιοφάνεια που υπάρχει στη Κύπρο ο οργανισμός έχει τη δυνατότητα να παράξει τη βιταμίνη Δ που χρειάζεται. Έτσι, είναι καλύτερα να καλύπτονται οι ανάγκες σε ασβέστιο με την κατανάλωση γάλατος ή γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά.

### **Η δυσανεξία στη λακτόζη**

Η δυσανεξία στη λακτόζη στην οποία οφείλονται οι ενοχλήσεις από το γάλα σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να αντιμετωπιστεί με την κατανάλωση γιαουρτιού ή επεξεργασμένων τυριών. Επίσης, η κατανάλωση μικρής ποσότητας γάλακτος με τα γεύματα πιθανό να μην δημιουργεί τα ίδια συμπτώματα. Στην αγορά κυκλοφορεί και γάλα στο οποίο μέρος της λακτόζης έχει διασπαστεί μετά από προσθήκη του κατάλληλου ενζύμου και είναι ανεκτό από άτομα με μερική δυσανεξία στη λακτόζη. Στις περιπτώσεις όπου η κατανάλωση

γαλακτοκομικών είναι εντελώς αδύνατη λόγω του συγκεκριμένου προβλήματος το άτομο πρέπει να στραφεί σε άλλες, αν και φτωχότερες πηγές ασβεστίου όπως είναι οι σαρδέλλες που καταναλώνονται με τα κόκκαλα, τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά , τα αμύγδαλα κλπ

Για περισσότερες πληροφορίες σε σχέση με το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά και οποιοδήποτε θέμα αφορά την διατροφή μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου στο τηλέφωνο 22-673473, να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του [www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org) ή να επικοινωνήσετε με οποιοδήποτε μέλος του διοικητικού συμβουλίου.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων Κύπρου:  
Ροδούλα Παπαλαμπριανού  
Διαιτολόγος



ΤΟ ΚΑΧΥΤΕΡΟ ΜΑΣ!