

Kauza káva s mlékem - Oborné stanovisko

Pan MUDr. Jan Miklánek v uvedeném „varování“ rozvíjí dosti nehorázné výmysly, které jsou ovšem šířeny i z dalších zdrojů a různými autory. V těch se i konkretizuje, co je oním zlem při spojení kávy a mléka, totiž sloučenina beta laktoglobulinu s kofeinem (Ing. Havlíček).

Beta laktoglobulin je syrovátková bílkovina, která se např. ve zvýšené míře používá ve výživě sportovců, a to bez jakýchkoliv zdravotních následků.

Konkrétně k „varování“:

1. Žádná sloučenina beta laktoglobulinu s kofeinem neexistuje. Proto všechny údaje, které se, podle autora, vysvětlují účinkem těchto „sloučenin“, nejsou pravdivé.
2. Co se týká smetany a šlehačky přidávané do kávy, pak je všeobecně známo, že v mléčném tuku se beta laktoglobulin, což je, jak již zmíněno, syrovátková bílkovina, nevyskytuje.
3. Pokud se týká kyseliny šťavelové v kávě a jejímu možnému působení na klouby, pak je nutné upřesnit že kyselina šťavelová se nachází zejména ve špenátu a reveni. Proto každý, kdo konzumuje špenát a reveň má daleko vyšší riziko vzniku oxalátových kamenů v ledvinách, než ten, kdo pije kávu, kde je obsah zanedbatelný, resp. z praktického hlediska žádný.
4. Oxaláty, tj. soli kyseliny šťavelové, se neukládají v kloubech, ale jen právě v ledvinách, respektive v močových cestách. Pokud se týká kloubů, pak tam se nejedná o kyselinu šťavelovou, ale o riziko kyseliny močové, jejíž sole vyvolávají dnu, což by autorovi s lékařským titulem mohlo být známo.
5. Bílkoviny mléka, které kromě kaseinu, obsahují právě albuminy a globuliny jsou velmi významné složky výživy. Využívají se také při výživě sportovců. Beta laktoglobulin má též velmi důležitou roli ve zvýšení aktivity imunitního systému. Nutno uvést, že se též podílí na případném alergickém účinku mléka, ale to je otázka necelých 10 % populace a ti, kterých se to týká, jsou informováni o alergenech v potravinách. Jiné nepříznivé účinky mléka a jeho složky nemá.
6. Z některých pohledů zdravotní stav populace není zdaleka ideální. Vzhledem k mnoha jiným výživovým prohřeškům však jistě z jiných důvodů, než je pití kávy s mlékem

RNDr. Petr Šíma, CSc.

MUDr. B. Turek, CSc.