

Pij mleko, będziesz kaleką

Kulisy

Nr 42 (16. X.). Cena 2,50 zł

Pij mleko, będziesz wielki jak Kayah albo Bogusław Linda – przekonują reklamy. Guzik prawda. Krowie mleko to nie przepis na karierę dla dziecka, ale na jego kłopoty.

O zaletach mleka zapewniają polskie dzieci, twórcy najgłośniejszej dziś społecznej reklamy, politycy i oczywiście koncerty mleczarskie, którym publiczna akcja jest wyjątkowo na rękę. Dziewczynka z reklamy jest nieśmiała, szczerbata i pewnie od dawna siedzi w ostatniej ławce. Kiedy przyznaje się klasie, że chciałaby zostać piosenkarką, dzieci wybuchają śmiechem. Dziewczynka wypija szklankę mleka i po latach zostaje gwiazdą popu. Przesłanie jest jasne.

Moda na picie

Akcja ruszyła we wrześniu 2002 roku i trwa do dziś. Jej organizator – Międzynarodowe Stowarzyszenie Reklamy – za swój cel uznał „intensyfikację działań profilaktyki osteoporozy poprzez wykreowanie mody na picie mleka”. Inaczej mówiąc – jak będziesz miał ciepły stosunek do mleka, nie będziesz w przyszłości chodził o kulach. Stowarzyszenie promuje mleko za darmo.

– Firmy reklamowe postrzegane są często jak krwiopijcy – przyznaje Paweł Kowalewski, wiceprezes Stowarzyszenia. – Postanowiliśmy to zmienić. Mleko, którego spożycie drastycznie w Polsce spada, wydało nam się odpowiednie.

W promocyjną machinę wciągnięto telewizję, rozgłośnie, gazety. I gwiazdy z pierwszych stron kolorowych czasopism. Nie tylko Kayah i Bogusław Lindę, ale też mistrza kierownicy Krzysztofa Hołowczyca i polską snowboardzistkę Jagnę Marczułajtis. Urodę Jagny można podziwiać w multipleksach, tuż przed pokazami „Starej baśni”.

– Nie wahałam się ani chwili – zapewnia snowboardzistka. – To był wspaniały i oryginalny pomysł. Poza tym bardzo lubię mleko.

Nie tylko ona. Lubi je także mistrz świata w skokach narciarskich, Fin Veli-Matti Lindstroem, który w prasie i telewizji postanowił (choć już nie za

darmo) promować... polskie świeże mleko. Moda na mleko przeniosła się z telewizji na ulicę. We wrześniu posłanka SLD Sylwia Pusz wraz z wolontariuszami w białych kitlach rozdawała na poznańskich przystankach autobusowych cztery tysiące kartoników mleka, także czekoladowego.

W promocję napoju od polskiej krowy włączyła się nawet część lekarzy. Zagrzmieli, że dzieci piją mleka za mało i że to źle się skończy.

Na usługach koncernów

Ale nie wszyscy medycy tak myślą. Jednym z nich jest doktor Eugeniusz Zbigniew Siwik, autorytet w dziedzi-



Pij mleko! – nawołuje w reklamie Krzysztof Hołowczy

Fot. Szymon Łaszewski, „Życie Warszawy”

nie ginekologii i położnictwa, twórca pierwszej w Polsce Kliniki i Szkoły Porodu Naturalnego. Z zamiłowania dietyk.

– Medycyna bierze dziś udział w jednym z największych oszustw ostatniego stulecia – twierdzi. – Jest na usługach koncernów, którym nie zależy na zdrowiu dzieci, tylko na pieniądzach. Lekarze nabrali wody w usta, bo tak jest bezpieczniej.

Siwik używa mocnych słów. Twierdzi, że zawarte w mleku składniki powodują uszkodzenie wielu narządów wewnętrznych człowieka, nieodwracalne zmiany w układzie naczyniowym, sercowym i kostnym.

– Mleko, wbrew powszechnemu mniemaniu, nie wzmacnia kości, tylko je osłabia. Zawarte w nim białko wypłukuje wapń z organizmu. Mleko krowie to najlepszy przepis na wózek inwalidzki – grozi.

– Jeśli wierzymy, że mleko to źródło wapnia chroniącego przed osteoporozą (osłabieniem kości), musimy pamiętać, że osteoporoza jest najbardziej rozpowszechniona w regionach świata o wysokim spożyciu mleka,

np. w Europie Północnej, Kanadzie i USA – zauważa również Annemarie Colbin, autorka książki „Osteoporoza”.

Kilka lat temu zrzeszająca pięć tysięcy członków międzynarodowa organizacja Lekarze na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej wydała oświadczenie, w którym ostrzega przed pić mleka. Lista przeciwwskazań jest długa.

Zasadniczym powodem sprzeciwu wobec białego eliksiru jest przekonanie, że człowiek, podobnie jak pozostałe ssaki, przystosowany jest do spożywania mleka tylko w okresie niemowlęcym.

– Węgierek z Instytutu Żywności i Żywności w Warszawie wynika, że prawie 20 procent polskich dzieci ma niedobór enzymu trawiącego laktozę. – Objawy nietolerancji mleka mogą ujawniać się nawet po latach – twierdzi dietetyczka.

Proszę, nie pij

Nie chodzi jednak tylko o laktozę. W 2001 roku nowozelandzki badacz doktor Corrie McLachlan ogłosił wyniki badań, z których wynikało, że mleko, a właściwie zawarta w nim kazeina (rodzaj białka), jest przyczyną chorób serca. Wnioski naukowca umieszczono w międzynarodowym internetowym serwisie o wymownej nazwie „No milk page” (strona bez mleka). Do odwiedzenia serwisu, w którym znalazło się wiele publikacji, ostrzegających ludzi przed pić mleka z różnych powodów, do dziś zachęca na swojej stronie internetowej zespół lekarzy III Kliniki Chorób Dziecięcych Akademii Medycznej w Białymstoku.

Złudzeń nie pozostawia także Frank Oski, profesor pediatrii z renomowanej John Hopkins School of Medicine, który w trosce o zdrowie dzieci napisał nawet książkę „Proszę, nie pij mleka”.

Ale polskie dzieci piły mleko i piją nadal. Katarzyna Woleńska jest nauczycielką. Ma 28 lat i koszarne wspomnienia z dzieciństwa.

– W moim domu panował kult mleka – mówi. Śniadanie kończyło się dla Woleńskiej dość schematycznie. Wymioty, biegunki, wysypka. Rodzice podejrzewali uczulenie, więc wyrzucili z jej jadłospisu pomidory i truskawki, choć je uwielbiała. Alergię na mleko wykryto u niej, kiedy dostała się na studia. Za późno. Była już astmatyczką.

– Mleko jest jednym z najgroźniejszych alergenów pokarmowych. Ma aż pięć składników, które mogą być fatalnie tolerowane przez człowieka – przyznaje profesor Edward Tadeusz Zawisza, jeden z najwybitniejszych polskich alergologów. – Ale groźne mogą być także zanieczyszczenia mleka, takie jak penicylina i białka pszenicy.

Zdobyc bakterii

– Polskie mleko jest już czyste i wciąż naturalne – zapewnia Waldemar Broś. – Z drugiej strony, krowa nie jest maszyną, tylko żywym organizmem. Zdarza się, że zachoruje, pobrudzi się.

Broś nie chce wracać pamięcią do wczesnych lat 90., kiedy kontenery z polskim mlekiem w proszku służby celne innych krajów uznawały za radio-

Z badań doktor Doroty Szostak-

aktywne. I późnych lat 90., kiedy inspektorzy Unii Europejskiej natknęli się w Polsce na rzekę brudnego mleka, z gronkowcem w tle. Dziś polskie mleko spełnia normy UE w ponad 80 procentach. Zgodnie z normami mleko klasy ekstra powinno zawierać nie więcej niż sto tysięcy bakterii. – Nawet jeśli jest ich więcej, to i tak znikają pod wpływem pasteryzacji – zapewnia Broś.

Ale Tomasz Nocuń, internista, ostrzega, że proces pasteryzacji zamienia mleko w supę pełną martwych, toksycznych bakterii, które zatrują organizm. I powodują kolejne alergie.

Alergolog profesor Zawisza leczy ludzi uczulonych na mleko od dziecięctwa. Liczba pacjentów z każdym rokiem powiększa się. Dla niektórych mleczna euforia kończy się śmiercią. Jak dla leczonego przez alergologa dyplomaty, którego na przyjęciu poczęstowano ciastkiem, w skład którego wchodziło mleko. Uduśli się.

Nieleczona alergia na mleko nie zawsze kończy się zgonem, ale może skończyć się poważną chorobą. Z chorobami oczu łącznie. – Przewlekłe alergie pokarmowe, w tym także alergia na mleko, mogą pośrednio prowadzić do schorzeń ocznych, z zapaleniem rogówki oka łącznie – przyznaje doktor Anna Ambroziak ze Szpitala Okulistycznego w Warszawie.

Profesor Zawisza zauważa, że problem byłby łagodniejszy, gdyby Polska nie była krajem rolniczym, w którym mleko uznawane jest za podstawę pożywienia. Jesteśmy szóstym co do wielkości producentem mleka w Europie (7 mld litrów rocznie).

Mleka pije się mało w Afryce, prawie nie pije w Chinach i Japonii. – W samym tylko Kioto żyje czterysta osób, które ukończyły sto cztery lata życia. To ponad dwa razy więcej niż w całych Stanach Zjednoczonych – wyjaśnia Eugeniusz Zbigniew Siwik. – Ci ludzie są długowieczni, bo nie znają smaku mleka.

Zdrowie na sercu

Najwięcej piją mleka Amerykanie i Finowie. I tam notuje się najwięcej przypadków chorych na serce i cukrzycę.

W Polsce mleko stało się towarem politycznym. Sloganiem „Szklanka mleka dla każdego ucznia” rząd Leszka Millera postanowił zdobyć poparcie społeczne. I mleko zagościło w szkołach na dobre.

– Podawanie dzieciom w wieku szkolnym mleka skazuje je na choroby i cierpienia – zapewnia Eugeniusz Zbigniew Siwik. – Mamy jak w banku, że w przyszłości wiele z nich będzie zawałowcami.

A zbuntowany lekarz Tomasz Nocuń dodaje, że trudno mu uwierzyć

w szlachetne intencje pomysłodawców akcji „Pij mleko”. – Stworzono wielką reklamową maszynę, która napędza ma jedynie koniunkturę dla firm mleczarskich – twierdzi.

Producentom mleka sprzyjają także rządowe programy. Polscy producenci mogą starać się o dotację z Funduszu Promocji Mleczarstwa. Ta przychylność władz spowodowana jest, formalnie, troską o dobro dzieci i młodzieży. Takiej polityce, opartej na przekonaniu, że bez szklanki mleka dziennie polskie dziecko wyrośnie na półgłówka i inwalidę, sprzyjać mają badania. I tak Instytut Żywności i Żywienia odkrył, że jadłospis polskiego jedenastolatka zaspokaja połowę dziennego zapotrzebowania na wapń. Co oznacza, że większość jedenastolatków będzie w przyszłości chorować na osteoporozę. A tą zagrożonych jest dziś dziewięć milionów Polaków.

Naukowcy z organizacji Lekarze na rzecz Medycyny Odpowiedzialnej podnoszą, że istnieje zależność między insulinozależną cukrzycą (zwaną inaczej młodzieńczą) a alergią na mleko, a konkretnie zawarte w nim albuminy (czyli grupy białek rozpuszczalnych w wodzie). I znów – największy odsetek osób chorych na cukrzycę młodzieńczą notuje się w Finlandii, tam, gdzie dzieciom wmawia się mleko pod każdą postacią.

Adamowi Karbiszowi z Krakowa też wmawiano. Karbisz jest właścicielem firmy poligraficznej. Ma 34 lata i większość wakacji spędził na koloniach. – Podstawą jedzenia były placki ziemniaczane, mielony i mleko – przyznaje. – Wychowawcy byli sympatyczni i fanatyczni. Nie pozwalali odejść od stołu, jeśli szklanka z mlekiem nie była pusta. Przez wiele kolejnych lat chorowałem na przemian na anginę i zapalenie uszu.

Karbisz przestał jeździć na kolonie, bo zaprzyjaźniony z rodziną lekarz domyślił się przyczyny kłopotów zdrowotnych dziecka. – Był odważny w poglądach, to i miał poważne problemy z utrzymaniem pracy. Lekarz, który jest wrogiem mleka, staje się wrogiem ludu – twierdzi mężczyzna.

Ale lekarz Karbisza nie był wielkim odkrywcą. Pionier nauki o żywieniu doktor Max Bircher-Benner o szkodliwości mleka trał już pod koniec XIX wieku (dziś w Zurychu istnieje słynna klinika jego imienia). Twierdził, że mleko powinno być najwyżej dodatkiem do diety. Wyjątkiem są, według niego, łatwiej przyswajalne dla człowieka kwaśne produkty mleczne (jogurty, sery) i mleko pełne, prosto od krowy karmionej trawą.

Ewa Wachowicz, z zawodu technolog żywienia, kiedyś Miss Polonia, dziś producent programów telewizyjnych i matka małej Oli, kupuje mleko prawie wyłącznie od kobiety ze wsi.

– Tylko takie jest wartościowe – uważa. – W życiu nie podałam dziecku produktu z napisem UHT. Skład mleka, podgrzewanego do tak wysokich temperatur budzi wątpliwość. Białko ścina się i nie wiemy do dziś, jaki może to mieć wpływ na zdrowie. Nie przypuszczam, by był pozytywny.

Zupa z bakterii

– Każdy chciałby mieć własną krowę pod blokiem i doić ją według potrzeb – mówi Waldemar Broś. – Ale to niemożliwe. Musimy dostosować się do wymogów cywilizacyjnych i podgrzewać mleko, by miało dłuższą wartość. Prawda, zabijamy też dobrą florę bakteryjną, ale to koszty cywilizacji.

Część naukowców uważa jednak, że mleko i tak trzeba pić, bo ma dużo cennych wartości.

– Jest wiele produktów, bogatszych w witaminy i minerały – zapewnia Barbara Bachurska, lekarz pediatra z Katowic. – Mitem jest także przekonanie, że mleko zawiera mnóstwo drogiego wapnia. Znacznie więcej ma go plaster żółtego sera.

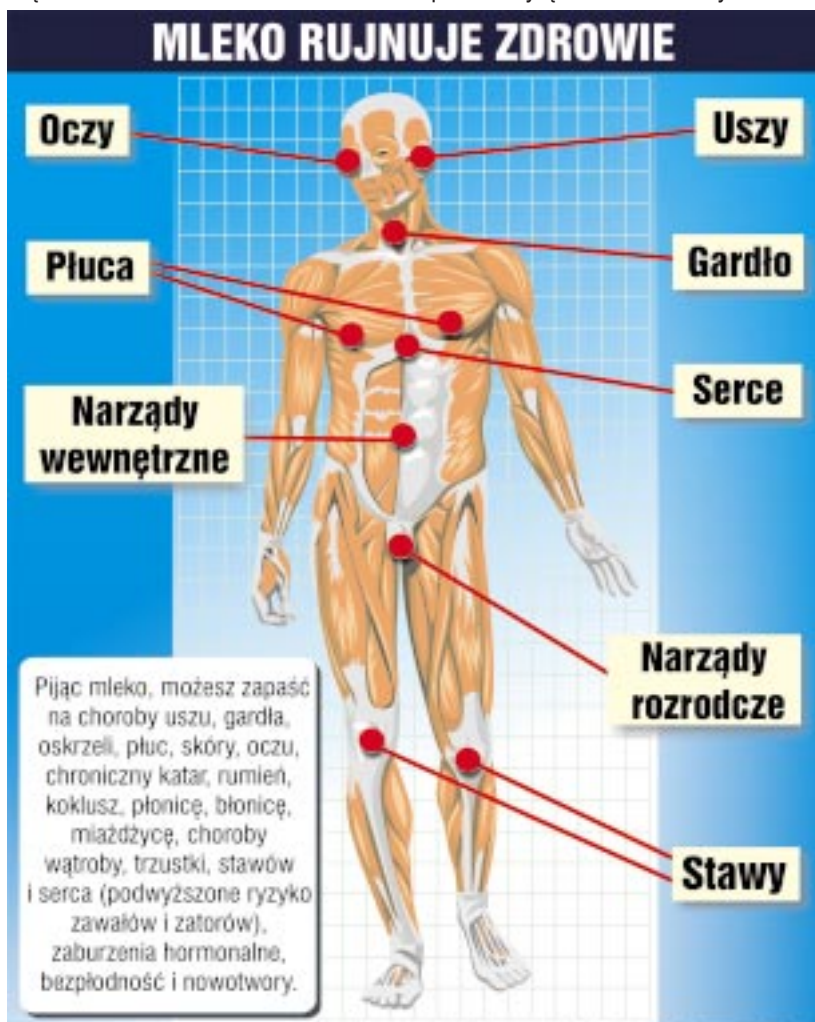
To wariaci

– Przestaliśmy słuchać natury – uważa Eugeniusz Zbigniew Siwik. – Stworzyliśmy przemysł, który powoli, ale skutecznie nas zabija.

Siwik twierdzi, że w swoich poglądach, nawet w Polsce nie jest już osamotniony. – Ci, którym zależy na zdrowiu dzieci, będą mówić coraz głośniejsze. Będą mówić o podstępnej „białej śmierci”, którą w imię niezrozumiałych racji wynosi się pod niebiosy – zapewnia. – Zastanawiam się nad pewną kontrakcją. Nad tym, czy nie wytoczyć procesu Kayah i Lindzie, oskarżając ich o szerzenie kłamliwych i szkodliwych poglądów. A przynajmniej nad tym, czy nie spróbować postawić przed sądem tych, którzy namówili piękne i sławne osoby do tej tragicznej w skutkach reklamy?

Na przeciwników mleka patrzy się jak na złoczyńców albo wariatów. – Oni są chyba nienormalni? – zastanawia się Jagna Marczałajtis. – Przecież gdyby mleko było niezdrowe, to nie byłoby go w sklepach!

Wybaczamy dziwaczne poglądy joginom, taoistom i mieszkańcom Polinezji. Gdy do głosu dochodzą polscy lekarze, ich poglądy uznajemy za obrazoburcze. To wariaci. Mleko jest przecież rzeczą świętą. Niepodważalną jak rosół, schabowy i karp na wigilię. Wiedzą o tym dorośli i wiedzą dzieci. Zwłaszcza te, którym marzy się kariera i które do picia mleka zostały namówione przez wielkie gwiazdy. Ale jaka jest prawda?



Na podstawie „Kufa” opracował: Piotr Rajczyk/Studio Angora, Ciepłota: Dorota