

Mleko i fermentowane produkty mleczne

Naturalne wsparcie zdrowia w każdym wieku
– ze szczególnym znaczeniem dla seniorów



*Treść opracowano na podstawie materiałów Uniwersytetu Przyrodniczego
w Poznaniu oraz Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej NIZP-PZH.*

<https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/dlaczego-osoby-starsze-powinny-spozywac-mleko-i-fermentowane-napoje-mleczne/>
https://sup-rim.pl/images/pdf/UPP_IK.pdf

Mleko oraz produkty mleczne

takie jak jogurt, kefir, maślanka czy sery – stanowią istotny element zdrowej diety. Są one źródłem wielu niezbędnych składników odżywczych, które wspierają funkcjonowanie organizmu na różnych etapach życia. Szczególne znaczenie przypisuje się im w wieku starszym, kiedy rośnie ryzyko chorób związanych ze starzeniem się organizmu, takich jak sarkopenia czy osteoporoza.

Mleko jest produktem o wysokiej gęstości odżywczej.

W jego skład wchodzi:

- pełnowartościowe białko zawierające wszystkie niezbędne aminokwasy,
- tłuszcze (w tym krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe),
- laktoza,
- składniki mineralne – zwłaszcza wapń i fosfor,
- witaminy z grupy B (m.in. B12 i ryboflawina),
- witaminy A, D i E.

Produkty fermentowane, takie jak kefir czy jogurt, zawierają mniej laktozy niż mleko, ponieważ jest ona częściowo rozkładana w procesie fermentacji. Dzięki temu mogą być lepiej tolerowane przez osoby z obniżoną zdolnością jej trawienia.

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi osoby starsze powinny spożywać około trzech porcji mleka lub jego przetworów dziennie – najlepiej w formie produktów fermentowanych.



Wsparcie dla mięśni i sprawności

Wraz z wiekiem dochodzi do naturalnego spadku masy mięśniowej, określanego jako sarkopenia. Odpowiednia podaż białka może pomóc spowolnić ten proces.

Spożywanie mleka i jego przetworów wspiera utrzymanie siły mięśni oraz może ograniczać pogarszanie się sprawności fizycznej.

Korzyści dla zdrowia ogólnego

Większość badań wskazuje, że spożywanie mleka i produktów mlecznych może mieć korzystny wpływ na zdrowie, w tym na ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy oraz nadwagi i otyłości. Nie wykazano natomiast jednoznacznego związku między ich spożyciem a ryzykiem chorób nowotworowych.

Dlaczego warto wybierać produkty fermentowane?

Jogurt, kefir czy maślanka zawierają żywe kultury bakterii, które wspierają wchłanianie wapnia oraz charakteryzują się dobrą przyswajalnością składników odżywczych. Dzięki temu mogą być szczególnie korzystne w diecie osób starszych.

Zdrowe kości i mniejsze ryzyko złamań

Produkty mleczne dostarczają wapnia i fosforu niezbędnych do utrzymania prawidłowej gęstości kości.

Ich regularne spożycie wspiera proces mineralizacji kości i może pomagać ograniczać ryzyko osteoporozy oraz złamań.

Niektóre osoby mogą gorzej tolerować mleko ze względu na alergię na białka mleka lub **nietolerancję laktozy.**

W takich przypadkach dobrym rozwiązaniem mogą być produkty fermentowane.

