

KRYSTYNA
NASZKOWSKA



ROZMOWY
Z EKSPERTAMI
O ZDROWYM
ODŻYWIANIU

zwierciadło

MENU



1. STRACH PRZED LAKTOZĄ	5
2. GLUTEN - MODA CZY REALNE ZAGROŻENIE	25
3. JAJO BUDZI KONTROWERSJE	51
4. KAWA CZY HERBATA	75
5. EKOŻYWNOSĆ	83
6. PIWO CZY WINO	101
7. NIE BÓJ SIĘ MASEŁA	107
8. MLEKO TŁUSTE CZY CHUDE	131
9. MIĘSO - JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ	137
10. SMAŻONE CZY PIECZONE	163
11. KTO SIĘ BOI GMO	169
12. WODA Z KRANU CZY BUTELKI	191
13. WYRZUĆ DIETĘ	199
14. OTYŁOŚĆ I NADWAGA	219

STRACH PRZED LAKTOZĄ



Na północy Europy wypija się około czterysta litrów mleka rocznie na osobę, w Stanach Zjednoczonych ponad pięćset, a w Polsce nie przekraczamy 220 litrów na osobę. To nie jest imponujący rezultat. W dodatku coraz więcej osób zaczyna unikać mleka krowiego, bo rośnie popularność żywności bez laktozy, czyli naturalnego cukru zawartego w mleku. Już nie tylko dorośli go unikają, ale coraz częściej nawet dzieciom nie podaje się mleka zwierzęcego – zastępujemy je mlekiem z owsa, jęczmienia czy ryżu. Wszystko dlatego, że podobno laktoza nam szkodzi.

Ten strach przed laktozą w naszej populacji europejskiej zaczął się od przedkładania produktów roślinnych nad zwierzęce. W miarę jak rozwijał się ruch wegetariański, a także zaczęto przykładać większą wagę do kontaktu z przyrodą i do ekologii, modna stała się teza, że człowiek powinien korzystać tylko z własnego mleka. Jesteśmy przecież ssakami, a ssa-

ki nie piją mleka innych ssaków. Nie robią tego zwłaszcza dorosłe osobniki. Natura jakby założyła, że w późniejszym okresie życia nie jest to nam już potrzebne.

Faktycznie są ludzie, którym mleko zwierzęce szkodzi – mają dolegliwości przewodu pokarmowego, czyli wzdęcia, kruczenia, przelewania, bóle, luźniejsze stolce. Ale wiemy też, że sporo osób rezygnuje z mleka czy jego przetworów bez rzeczywistej potrzeby, bo laktoza im wcale nie szkodzi. Szacuje się, stanowią one aż jedną trzecią spośród osób, które wykluczają przetwory mleczne.

Skąd więc ta moda, dlaczego boimy się laktozy i czy ten lęk ma uzasadnienie – na te pytania próbuje odpowiedzieć dr Ewa Lange. Wyjaśni także, jak wpływa na nasz organizm bezzasadne wykluczenie laktozy z diety.

Tę modę na życie bez laktozy w dużej części zawdzięczamy producentom żywności. To oni ciągle szukają jakichś nisz na rynku i pomysłu na to, czym się wyróżniać od innych. Dlatego pojawia coraz więcej produktów, które są bez czegoś, a konsument nawet nie zastanawia się, czy to dobrze czy nie. Wydaje mu się, że skoro jest produkt pozbawiony czegoś jest bardziej ekskluzywny, bardziej prozdrowotny. A kiedy ktoś powszechnie znany po taki produkt sięga i chwali się tym w mediach, to moda na taki produkt gwałtownie wzrasta.

Rzeczywiście są populacje, w których znacznie częściej występuje tzw. nietolerancja laktozy wieku późnego. Tak jest w populacjach afrykańskich czy wschodnioazjatyckich, głównie u Japończyków, Chińczyków, Wietnamczyków, Koreańczyków. Ale to nie dotyczy Europy, zwłaszcza środkowej i północnej. My mamy problem bardziej medialny niż rzeczywisty, bo dotyczy on zaledwie 10-15 procent populacji. Ale wcale nie znaczy, że aż tylu z nich nie może spożywać produktów mlecznych. Nietolerancja nie musi się objawić, można organizm przyzwyczaić do picia mleka, można pić jogurt czy kefir, które zawierają znacznie mniej laktozy niż mleko. Ważne, by nie rezygnować z produktów mlecznych w żadnym wieku, bo mleko jest największym dostarczycielem wapnia, tak nam potrzebnego do życia.

***Doktor habilitowana Ewa Lange** pracuje w Katedrze Dietetyki na wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji w SGGW. Zajmuje się m.in. dietoterapią, dietetyką pediatryczną, fizjologią żywienia w sporcie, a także badaniem stanu odżywiania osób w dietach eliminacyjnych np. chorych na celiakię.*

■ *Laktoza to tylko dwucukier, tak zwany cukier mleczny składający się z cząsteczki glukozy i galaktozy, czyli tak naprawdę jeden z prostszych węglowodanów.*

Cukry w naturalnej postaci występują głównie w owocach, ale ten spożywany w największej ilości sami produkujemy z buraków, z trzciny cukrowej i dodajemy do żywności. Natomiast laktoza jest cukrem naturalnym.

■ *Białe sery zawierają trochę mniej laktozy niż napoje mleczne, od 2 do 3 gramów. Natomiast sery żółte, nazywane dojrzewającymi, są produkowane z określoną mikroflorą, która laktozę wykorzystuje. W serach dojrzewających, nie tylko żółtych, ale też topionych laktozy jest bardzo niewiele, około jednej dziesiątej grama na sto.*

■ *Niewiele osób musi być na restrykcyjnej diecie bezlaktozowej. Większej grupy dotyczy zmniejszona aktywność enzymu laktazy, a wtedy można jeść pewne ilości produktów mlecznych i zawierających laktozę. Co więcej, okazuje się, że osoby z nietolerancją laktozy mogą przyzwyczaić organizm do jedzenia mleka, zaczynając od niewielkich ilości i systematycznie zwiększając spożywane porcje.*

■ *Nie można zmusić organizmu, by wytwarzał więcej laktazy, ale jedząc regularnie najlepiej fermentowane produkty mleczne, zmienimy skład naszego mikrobiomu.*

Mamy bać się laktozy?

Nie sądzę, abyśmy mieli powód, by się jej bać. Laktoza to przecież tylko dwucukier, tak zwany cukier mleczny składający się z cząsteczki glukozy i galaktozy, czyli tak naprawdę jeden z prostszych węglowodanów. Nic w tym złego. Cukry w naturalnej postaci występują głównie w owocach, ale ten spożywany w największej ilości sami produkujemy z buraków, z trzciny cukrowej i dodajemy do żywności. Natomiast laktoza jest cukrem naturalnym.

A jednak coraz więcej ludzi wybiera mleko bez laktozy.

To jest problem bardziej medialny niż rzeczywisty. Cały ten strach przed laktozą w naszej populacji europejskiej zaczął się od położenia większego nacisku na produkty roślinne, nie zwierzęce. W miarę jak rozwijał się ruch wegetariański, a także zaczęto większe znaczenie przykładac do kontaktu z przyrodą, do ekologii, zaczęto się też mówić o tym, że człowiek powinien korzystać tylko z własnego mleka. Jesteśmy przecież ssakami, a ssaki nie piją mleka innych ssaków. Nie piją go też osobniki dorosłe, a tylko młode w najwcześniejszym okresie życia. Jesteśmy przystosowani do wykorzystania najważniejszych składników w pierwszym okresie życia, ale ze swojego mleka gatun-

kowego. Natura jakby założyła, że potem, w późniejszym okresie życia, nie jest to nam potrzebne.

To co się z nami stało?

Od wielu tysiącleci ludzie – niektóre populacje bardziej, inne mniej – byli związani z hodowlą zwierząt, z których uzyskiwano mleko. I to mleko było dość istotnym elementem żywienia. Jak nie było nic innego, to korzystało się z mleka i jego przetworów. I ludzie, zwłaszcza pewne ich populacje, zaadaptowali się do korzystania z innego niż własnogatunkowe mleka.

Laktoza występuje tylko w mleku krowim?

W każdym mleku ssaka.

W kozim tak samo...

W kozim, owczym, kobyli. Co więcej, jest jej bardzo dużo w mleku naszym, kobiecym, około 7 procent. To jest tak naprawdę główny węglowodan, jaki przez pierwsze półrocze życia otrzymujemy. W okresie kiedy człowiek ma jeszcze niewykształcony, czy bardzo słabo wykształcony aparat enzymatyczny, który trawi większe węglowodany, takie jak skrobia, czy cząsteczki zawierające większe ilości glukozy. My tę skro-

bię potrafimy już w miarę dobrze trawić pod koniec szóstego miesiąca życia, co jest mniej więcej zgodne ze schematami żywienia niemowląt, bo wtedy zaczyna się wprowadzać do diety np. produkty zbożowe. Natomiast na pewno w pierwszych miesiącach życia bazujemy na produkcie, w którym nie ma innego węglowodanu prócz laktozy. Rodzimy się ze zdolnością do trawienia laktozy, do jej wykorzystania. Enzym, który ją trawi, nazywamy laktazą, on rozkłada laktozę na galaktozę i glukozę, ten enzym zaczyna być wytwarzany w odpowiedniej aktywności już pod koniec ciąży. Jak się zdarzy, że dziecko się rodzi trochę wcześniej, może być widoczna jego niezdolność do trawienia.

Wtedy takie dziecko może nie trawić nawet mleka matki?

Tak albo trawi je gorzej. To bardziej dotyczy noworodków z małą masą urodzeniową, wcześniaków, często dokarmianych specjalnymi preparatami. Na początku bierze się pod uwagę tę dysfunkcję, a potem powoli aktywność enzymu się uruchamia.

Dziecko potrzebuje laktozy, dlatego ssie mleko matki, ale dorosłemu nie jest już potrzebna?

Nie do końca. To rzeczywiście trochę zależy od predyspozycji genetycznych. Są populacje, w których prawie

wszyscy mają predyspozycje do gorszego trawienia laktozy, a są takie jak na przykład europejska, gdzie to jest rzadsze. To dotyczy też Amerykanów pochodzenia europejskiego. U osób z populacji afrykańskich czy wschodnioazjatyckich występuje znacznie częściej tzw. nietolerancja laktozy wieku późnego. Otóż, około piątego roku życia, czy po piątym roku życia, u pewnych osób aktywność laktazy zaczyna się zmniejszać. Ona spada w różnym stopniu u różnych osób. Twierdzi się, że przy zmniejszonej aktywności laktazy nawet o 50 procent nie odczuwa się jeszcze faktycznie fizycznych dolegliwości. Potem, stopniowo, przy dalszym zmniejszeniu jej aktywności zaczynają pojawiać się dolegliwości. Ale czasem nawet mimo zmniejszenia aktywności enzymu, który trawi laktozę, tych objawów wcale nie musimy odczuwać, szczególnie kiedy nie wypijamy tylko napoju mlecznego w dużej ilości, ale jemy produkty mleczne z innymi produktami.. Zwykle im jesteśmy starsi, tym te dolegliwości są bardziej odczuwalne.

A jak jest u Europejczyków? Jaki procent populacji stanowią osoby z nietolerancją laktozy?

Trzeba pamiętać, że nawet w tych grupach czy populacjach, gdzie nietolerancja laktozy wieku późnego występuje bardzo często, nie wszyscy odczuwają te dolegliwości intensywnie. Niemniej ta przypadłość jest bardzo częsta,

– nawet do 100 procent – w populacjach azjatyckich, a raczej wschodnioazjatyckich, czyli Japończyków, Chińczyków, Wietnamczyków, Koreańczyków. Podlega temu też większość populacji afrykańskich, gdzie mieszkańcy żyją w sposób taki bardziej naturalny.

Nietolerancja wieku późnego dość często występuje też u rdzennych Amerykanów i dotyczy 60 – 70 procent ludności.

Czyli Indian?

Dokładnie. Trochę rzadziej, ale w sumie też często występuje w krajach Ameryki Południowej, np. w populacji Meksykanów to 40 – 50 procent.

A u rasy białej?

Jest różnie. Trochę częściej występuje nietolerancja laktozy w populacjach basenu Morza Śródziemnego. Mówi się nawet o 40 – 50 procentach, w Grecji, w niektórych regionach Hiszpanii i południowych regionach Włoch. Akurat Włochy są dość dobrze przebadane i wiemy, że w regionach północnych, czy centralnych nietolerancja laktozy jest znacznie mniejsza, na poziomie najwyżej 20 procent.

Czyli im bardziej na północ Europy, tym ta nietolerancja jest mniejsza. Szwedzi, Norwegowie są najbardziej odporni?

Tak, ewidentnie, rzadziej ta przypadłość występuje w takich krajach, jak np. Dania czy Szwecja, częściej w populacji Niemiec.

A mamy dane na temat Polski?

Mniej więcej blisko 10 – 15 procent to osoby odczuwające widoczne dolegliwości, prawdopodobnie jednak, jak podają niektórzy autorzy, w Polsce jest prawie 30 procent ludzi predysponowanych genetycznie do nietolerancji laktozy. To, czy ona wystąpi, zależy też od ilości wypijanego mleka.

Czyli pomysł, aby małemu dziecku, które ma 2 albo 3 lata, nie dawać mleka krowiego, jest trochę szalony?

Szczególnie w naszej populacji środkowoeuropejskiej. Są osoby, które muszą przejść całkowicie na dietę bezlaktozową, bo spożycie nawet niewielki ilości mleka powoduje problemy. Pojawiają się dolegliwości tzw. dolnego odcinka przewodu pokarmowego, czyli wzdęcia, kruczenia, przelewania, mogą być też bóle, luźniejsze stolce. Niestrawiona laktoza przechodzi do jelita grubego i jeśli tam nie zostanie wykorzystana przez bakterie kwasu mlekowego, to może wywołać biegunkę określaną jako fermentacyjna.

Ale czy to może prowadzić do schorzeń, zaburzeń pracy jelita, np. do nowotworów?

Nie, do nowotworów nie. Natomiast odczuwamy dyskomfort. Nawet trzy, cztery stolce luźniejsze w ciągu dnia mogą nas nie zaniepokoić. Istnieje ryzyko odwodnienia i zaburzeń gospodarki wodo-elektrolitowej, bo wchłanianie wody i elektrolitów jest gorsze, a to wpływa na funkcjonowanie organizmu. Jeżeli motoryka przewodu pokarmowego w związku z biegunką jest zaburzona, pogarsza się wchłanianie i trawienie innych pokarmów. Może dojść w dłuższym okresie do niedoborów pokarmowych, które będą powodowały różne dysfunkcje narządów wewnętrznych. Nie spowoduje to zagrożenia życia, ale w dłuższym okresie stan zdrowia będzie się pogarszał. Natomiast to nie muszą być zawsze wyraziste objawy. Niewiele osób musi być na restrykcyjnej diecie bezlaktozowej. Większej grupy dotyczy zmniejszona aktywność enzymu laktazy, a wtedy można jeść pewne ilości produktów mlecznych i zawierających laktozę. Co więcej, okazuje się, że osoby z nietolerancją laktozy mogą przyzwyczaić organizm do jedzenia mleka, zaczynając od niewielkich ilości i systematycznie zwiększając spożywane porcje.

Nie można zmusić organizmu, by wytwarzał więcej laktazy, ale jedząc regularnie najlepiej fermentowane produkty mleczne, zmienimy skład naszego mikrobiomu. Będziemy mieli więcej bakterii fermentacji mlekowej, czyli bifidobak-

terii, które same wytwarzają laktazę i w jelicie grubym będą wykorzystywały laktozę, zmniejszając objawy nietolerancji.

Laktoza jest w mleku. A w produktach mlecznych – maśle, kefirze, jogurtach, serach, twarogach?

To zależy od wyrobu. W napojach mlecznych jej ilość jest podobna do zawartości w mleku, czyli od 3 do 4,5 procent.

Kefir podobno pomaga ludziom, którzy mają nietolerancję laktozy.

Lepiej jest wybierać produkty fermentowane, bo dzięki nim łatwiej zmienić udział bakterii, które same wytwarzają enzym rozkładający laktozę. Może w kefirze jest nieco mniej laktozy, poniżej 4 gramów na 100 gramów, ale to może być też jogurt, mleko zsiadłe, maślanka. Produkty fermentowane zawierają trochę tych bakterii, część, z różnych przyczyn, nie dociera do jelita grubego, ale reszta ma taką szansę. Można też skorzystać z napojów mlecznych z dodatkiem żywych kultur bakteryjnych, czyli probiotyków. Mleko jest gorzej tolerowane, natomiast po napojach fermentowanych część osób z nietolerancją laktozy nie odczuwa negatywnych skutków. Ważne, by dobrze rozkładać sobie w ciągu dnia produkty mleczne na posiłki. Nie wypijajmy całego kefiru od razu, tylko rozłóżmy to na dwie porcje, spożyte

z posiłkiem, tak jest bezpieczniej. Taki płynny napój wypijany szybko dostarcza od razu większą ilość laktozy.

A żółte sery? Sklepy oferują też sery żółte bez laktozy.

Białe sery zawierają trochę mniej laktozy niż napoje mleczne, od 2 do 3 gramów. Natomiast sery żółte, nazywane dojrzewającymi, są produkowane z określoną mikroflorą, która laktozę wykorzystuje. W związku z tym w serach dojrzewających, nie tylko żółtych, ale też topionych, laktozy jest po prostu bardzo niewiele, około jednej dziesiątej grama na sto gramów. Porcje serów żółtych spożywane na raz zwykle nie są duże jak białych, a także mniejsze od napojów mlecznych.

W mleku jest też wapń.

Zapotrzebowanie na wapń wynosi 100-200 mg/d. Wapń jest istotny dla właściwej mineralizacji kośćca i funkcjonowania naszego układu krwionośnego. Stosując dietę bezmleczną, powinniśmy go spożywać w zielonych roślinach czy orzechach. Coraz bardziej popularne są też napoje roślinne wzbogacone w wapń.

Można kupić nawet wodę mineralną z wapniem.

Ale wapń z wody mineralnej jest trochę gorzej przyswajany.

Chce pani powiedzieć, że nie ma innego równie dobrego źródła wapnia jak mleko?

Właśnie. Wracając do tych populacji azjatyckich, można by się zastanawiać, jak oni sobie radzą, skoro nie mogą pić mleka. Otóż mają zupełnie inną kulturę jedzenia, m.in. od dziecka włączają do diety duże ilości różnorodnych roślin strączkowych.

Co powodują te rośliny strączkowe?

Rośliny takie jak soja czy soczewica zawierają sporo wapnia.

Mówi się, że osoby starsze nie powinny pić mleka, bo ono ten wapń dodatkowo wypłukuje.

To nie jest do końca tak, że coś jest wypłukiwane. Problem polega na tym, że organizm musi zachować równowagę. Dba o to, by w każdej chwili naszego życia mieć stałe stężenie wapnia we krwi. Kiedy spożywamy wapń, to on jest odkładany w tkance kostnej. I jeśli stężenie wapnia we krwi chwilowo się zmniejsza, organizm czerpie z zapasów, z tkanki kostnej. Czyli można powiedzieć, że jest odwrotnie: mniejsze spożycie wapnia nie tylko utrudnia odkładanie się tego pierwiastka w kośćcu, ale powoduje sprzężenie zwrotne – organizm musi pozyskiwać wapń z kości, skoro nie dostaje go z pożywieniem. Oczywiście, to wszystko jest znacznie bardziej skomplikowane.

Ale problem z dobrą gęstością mineralną kości i korzystanie z zasobów wapna zgromadzonych w kościach jest bardziej nasilony w momencie, kiedy zmienia nam się gospodarka hormonalna. To dotyczy kobiet w wieku postmenopauzalnym. W mniejszym stopniu odnosi się też do panów.

W 1987-1990 w Szwecji przeprowadzono badania, które wykazały, że kobiety pijące trzy szklanki mleka dziennie były bardziej narażone na złamania, niż te spożywające w tym czasie dwie szklanki. W odniesieniu do mężczyzn zależności nie były tak wyraziste, ale nasuwał się wniosek, że nadmiar wapnia szkodzi kościom.

W spożywaniu różnych produktów istotny jest umiar. Natomiast może zaistnieć taka chwilowa sytuacja, kiedy jednocześnie suplementuje się duże ilości witaminy D i wapń – wtedy jest on rzeczywiście lepiej przyswajalny i szybko absorbowany przez tkankę kostną. Chwilowe zmniejszenie stężenia wapnia we krwi może jednak z powrotem uruchamiać wapń zgromadzony w kościach i zwiększać jego wydalanie przez nerki, by wyrównać stężenie tego pierwiastka we krwi.

Czyli na przykład: zjadłam dzisiaj ser, to już nie będę piła mleka.

No właśnie. Myślę, że jeżeli już, to może szkodzić nadmiar suplementacji. To jest znacznie bardziej niebezpieczne

i rzeczywiście te suplementacje powyżej 2,-2,5 grama dziennie mogą sprzyjać chwilowej chociażby hiperkalcemii.

Problem stanowi łykanie pigułek, które zawierają wapń?

Tak, nad tym bym się bardziej zastanawiała niż nad tym, czy wypić dwie czy trzy szklanki mleka. Ale oczywiście zaplanowana i skonsultowana z lekarzem suplementacja wapniem może być w niektórych przypadkach potrzebna.

Co się stanie, kiedy zażyję za dużo tych pigułek? Czy to obciąża wątrobę?

To też. Ale chodzi o to, że łykanie dużych ilości wapnia powoduje zwiększenie wydalania tego pierwiastka przez nerki, co podnosi ryzyko kamicy. Może nawet dojść do zwapnienia nerek, które jest mało prawdopodobne z powodu spożywania przetworów mlecznych. Może również wtedy dochodzić do demineralizacji kości i tak zwanej wtórnej niedoczynności przytarczyc. Utrzymanie stałego stężenia wapnia we krwi jest związane z witaminą D i z funkcją parathormonu wydzielanego przez przytarczycę. To są mechanizmy, które dbają o utrzymanie stałego stężenia wapnia we krwi. Wapń i witamina D są jednymi z częstszych składników niedoborowych w racjach pokarmowych w wielu krajach.

Na północy Europy pije się około czterysta litrów mleka rocznie na osobę, w Stanach ponad pięćset, a u nas jest to zaledwie 220 litrów. Dlaczego pijemy go tak mało? Może boimy się że laktoza przyspiesza proces starzenia? To prawda czy mit?

Pierwsze słyszę, nie wiem, dlaczego miałyby przyspieszać proces starzenia. Laktoza zostaje strawiona w przewodzie pokarmowym i staje się glukozą i galaktozą. A glukoza to najpowszechniejsza jednostka cukrowa, więc to by znaczyło, że wszystko nas postarza. Galaktoza też jest przez organizm wykorzystywana głównie jako glukoza.

Czy to znaczy, że człowiek, który nie ma żadnych dolegliwości, może przez całe życie pić mleko?

Jak najbardziej. Nie ma żadnych przeciwwskazań.

W tej chwili na rynku są dostępne mleka zawierające od 0,5 do 3,2 procent tłuszczu. Kiedy w pracy otwieram lodówkę, gdzie wszyscy trzymają swoje kartony, to dominują niższe wartości, bo wszyscy się boją utyc od tłustego mleka. A podobno to w nim są kwasy, które przyspieszają między innymi przemianę materii. To prawda?

Tak, ale tu znowu nie ma prostej odpowiedzi. W tłuszczu mlecznym, w ogóle w tłuszczu przeżuwaczy, czyli nie tylko

mlecznym, ale i wołowym, są tak zwane skoniugowane die-ny kwasu linolowego, czyli CLA. Jest to nienasycony kwas tłuszczowy, który jest w żwaczu przeżuwaczy i przedostaje się potem do tłuszczu, też do mleka. Jego zawartość w mleku nie jest duża. Badania, które miały pokazać, że te kwasy CLA mają korzystne działanie, zaczęły się już w latach dziewięćdziesiątych. Okazało się, że dobrze wpływają one na tkankę mięśniową, na układ odpornościowy, na lepsze wykorzystanie energii (bardziej pod kątem tłuszczu), szczególnie w obrębie wątroby, dawały nadzieję na takie działanie przeciwalergiczne, hipocholesterolemiczne, a nawet przeciwnowotworowe. Ale te badania były prowadzone na modelu zwierzęcym. Wyniki obserwowane u ludzi nie były już tak jednoznaczne. W tych ilościach, które my zwyczajowo, zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia, spożywamy, działanie kwasów tłuszczowych CLA jest niewielkie.

Czy wiadomo, ile w Polsce ludzi eliminuje laktozę z diety, chociaż nie ma potrzeby? Odnoszę wrażenie, że z roku na rok ta grupa rośnie.

W wielu miejscach podkreśla się, że jest sporo osób, które rezygnują z mleka, czy przetworów mlecznych z powodu laktozy, czy w ogóle z produktów, które laktozę zawierają bez rzeczywistej potrzeby, aczkolwiek nie podaje się szacunków. Ja sądzę, że przynajmniej jedna trzecia