

חג שבועות: מיתוסים על חלב

מיתוס או אמת? אין תחליף למוצרי חלב העשירים בוויטמין די וסידן, אין הבדל בין אלרגיה לחלב לבין אלרגיה ללקטוז. 7 מיתוסים על חלב ומוצריו לרגל חג השבועות



עקבו אחרינו ב

מאת: פרופ' משנה יעל קופלמן, 17/05/15

בין הביכורים, העלייה לרגל ירושלימה לבין חגיגות הקציר, מספק חג השבועות לכולנו הפוגה נעימה, שחלק בלתי נפרד ממנה הוא ארוחת החג, העמוסה להתפקע במוצרי חלב ומאכלי חלב.

להלן מידע אודות מספר הנחות שכיחות ומיתוסים קיימים באשר לחלב ומוצריו:

1. המיתוס: למרות שלא ידוע לי על אי סבילות ללקטוז (סוכר החלב), מוצרי חלב גורמים לי לכאבי בטן ונפיחות. נכון. אצל רבים מאתנו, הגם שביומיום העיכול תקין ונורמלי, ואין בעיה עם אכילת מוצרי חלב, הרי שבמצב של העמסה של מוצרי חלב על הגוף, כמו למשל אכילה מרובה של מוצרי חלב בארוחת שבועות, יתכן שלא יהיה די בכמות האנזים הקיים לעיכולם בגוף. התוצאה היא הרגשת "כבדות" שמתבטאת בנפיחות, גזים, כאבי בטן, או אפילו שלשול. מדובר בתופעה זמנית וחולפת.

2. המיתוס: אי סבילות ללקטוז ואלרגיה לחלב זה אותו הדבר. לא נכון. המונח אלרגיה לחלב מתייחס למצב שבו אדם נולד אלרגי לחלבוני החלב. מדובר בסוג של פגם גנטי, כמו אלרגיה לעקיצת דבורה או לבוטנים. חשיפה לחלבון החלב, אליו קיימת הרגישות, תגרום לתופעות אלרגיות כגון פריחה, או קוצר נשימה. לכן למי שהינו אלרגי לחלב מלידה – אסורה צריכת חלב ומוצריו.

לעומת זאת, אי סבילות לחלב מתייחסת לקושי בעיכול סוכר החלב (הלקטוז). ברירת המעי הדק מצוי אנזים (לקטאז) המפרק את סוכר החלב (לקטוז) לחלקיו הנספגים בקלות דרך דופן במעי (גלוקוז וגלקטוז). חסר באנזים הלקטאז יגרום לכך שסוכר החלב לא יפורק ולא ייספג. סוכר החלב ימשיך הלאה במערכת העיכול וחיידקי המעי יפגשו בו וישתמשו בו. בתהליך הפירוק על ידי החיידקים ייווצרו גזים, שיגרמו לסימפטומים ולתחושת חולי.

3. המיתוס: אי סבילות ללקטוז יכולה להופיע בכל גיל. נכון. מצב אי הסבילות ללקטוז השכיח ביותר, הוא זה שמתפתח בהדרגה אחרי תקופת היניקה ומופיע באדם הבוגר. האנזים המפרק את הלקטוז חיוני ביותר בעת יניקת התינוק, אך כאשר תזונת התינוקות מתחלפת למוצרים אחרים ומגוונים – יורדת כמותו. אפשר אם כן, שפירוק החלב יהיה כסדרו שנים רבות, והחסר יתפתח מאוחר יותר בחיים. חשוב לציין, שאין קשר בין צריכה מוגברת של מוצרי חלב במהלך החיים לבין הופעת החסר באנזים בשלב כלשהו, אך משהופיע החסר - הסימפטומים תלויים בהתאמה שבין כמות מוצרי החלב הנאכלת, לבין כמות האנזים שהגוף מסוגל לייצר. חסר מולד של האנזים לקטוז הוא נדיר יותר ובסיסו גנטי. במקרה זה התופעות הקשורות להפרעה בפירוק סוכר החלב מופיעות בינקות.

יתכן הפרעה זמנית וחולפת בפירוק סוכר החלב, בהקשר למחלות מעי דק אחרות. ייצור האנזים נפגם באופן משני למחלת מעי, כמו במצבי דלקת. כאשר תחול התאוששות מהמחלה, יחזרו גם ייצור האנזים ותפקודו.

4. המיתוס: ישנו קשר בין מוצא אתני לבין אי סבילות לחלב. נכון. מבחינת התפתחות העמים על פני כדור הארץ במשך אלפי שנים והחשיפה של ארצות מסוימות למוצרי חלב מן החי, חלו שינויים גנטיים באדם, כך שישנן ארצות בהן רוב הפרטים באוכלוסייה הינם בעלי כמות מספקת של האנזים לעיכול מוצרי חלב (לדוגמא - בסקנדינביה), בעוד שישנן תרבויות בהן כמעט כל האוכלוסייה אינה מצליחה לפרק היטב את סוכר החלב (לדוגמא מזרח אסיה ודרום אפריקה). לכן בארצות אלו, ממעטים באכילת מוצרי חלב.

5. המיתוס: מוצרים דלי לקטוז ומוצרים מחלב עזים מונעים את תופעות הלוואי הקשורות באי סבילות ללקטוז. נכון חלקית. בכל מוצרי החלב לסוגיהם יש סוכר חלב (לקטוז), אם כי בכמות משתנה. ישנם מוצרים דלי לקטוז יחסית, כמו יוגורט, חלב עיזים, גבינות קשות. אצל מי שסובל מחסר מסוים/חלקי של האנזים, מוצרים אלו יפתרו את הבעיה לחלוטין (הגוף יעכל כמות קטנה יותר של לקטוז באמצעות האנזים הקיים - ללא כל בעיה). לעומת זאת, מי שאצלו חסר האנזים באופן משמעותי, יתכן שיסבול מסימפטומים גם אם אכל כמות קטנה של סוכר החלב. אצלו גם מוצרים דלי לקטוז לא יפתרו בהכרח את הבעיה.



6. המיתוס: צריכת מוצרי חלב חיונית לאדם בכל גיל. הימנעות ממוצרי חלב לחלוטין עלולה ליצור חוסר איזון תזונתי. לא נכון. אמנם החלב עשיר בסיידן ובוויטמין D והינו מקור חלבון נהדר לגוף, אך בהחלט ישנן חלופות במוצרי מזון אחרים, כמו ירקות ופרות.

7. המיתוס: צריכה מוגברת של חלב, לכל אדם, עלולה לגרום להתפתחות של מחלות. לא ברור. קיים ויכוח בספרות המקצועית הרפואית וישנם מחקרים לכאן ולכאן באשר לקשר בין צריכת חלב לבין היווצרותן של מחלות כגון מחלות לב, סרטן ומחלת הסוכרת. יש הטוענים, שהיווצרותן של מחלות מסוימות קשורה דווקא לרמות השומן בחלב או לתעשיית הבקר ומתן הורמונים לחיות, ולא דווקא לסוכר החלב (לקטוז). הדעות חלוקות ואולי האמת היא אי שם באמצע. ישנם אנשים שאכלו ויאכלו כל חייהם מוצרי חלב ויגיעו לשיבה טובה בבריאות טובה. לעומתם ישנם אנשים שמוצרי חלב לא יטיבו עימם מסיבות שונות. מקובל כיום לשלב מוצרי חלב במידה נכונה בתזונה היומית כך שיספקו מידה טובה של חלבון ויטמין D וסידן, מבלי לשמש כמרכיב עיקרי בתזונה, אלא בשילוב עם מרכיבי מזון בריאים נוספים.

פרופ' משנה יעל קופלמן, מנהלת המכון לגסטרואנטרולוגיה של המרכז הרפואי הלל יפה