

Potrošnja i važnost mlijeka u prehrani pučanstva u Hrvatskoj*

Antoinette Kaić-Rak, Katica Antonić, Krunoslav Capak, Bernard Kaić

Izlaganje sa znanstvenog skupa - Conference paper
Pregledni članak - Review

UDK: 637.051

Sažetak

Prehrambena i biološka vrijednost mlijeka kao namirnice izuzetno je visoka uzevši u obzir sastav, mogućnost resorpcije i iskorištenja u organizmu. Unatrag nekoliko godina iskustva i stručna saznanja upućuju na zaštitnu ulogu mlijeka i mliječnih proizvoda u sprečavanju nekih kroničnih bolesti kao npr. lokalizacije karcinoma, hipertenzije i osteoporoze.

Potrošnja pojedinih vrsta mliječnih proizvoda podložna je promjenama i utjecaju novijih saznanja, ekonomskim prilikama i ustaljenim prehrambenim navikama pučanstva. Podaci o prehrambenim navikama i potrošnji mlijeka i mliječnih proizvoda u Hrvatskoj upozoravaju na lagani pad potrošnje mlijeka i mliječnih proizvoda.

Rezultati istraživanja koje je proveo Hrvatski zavod za javno zdravstvo upućuju na nezadovoljavajuće nisku potrošnju mlijeka i mliječnih proizvoda u populaciji školske djece osnovnih i srednjih škola u Hrvatskoj. Samo 66 % školske djece dnevno konzumira više od dva decilitra mlijeka, a čak 17 % manje od jednog decilitra. Također, na temelju rezultata analize cjelodnevnih obroka učenika osnovnih škola u Hrvatskoj utvrđeno je da se prosječno vrijednosti kalcija kreću u rasponu od 570 do 713 mg u odnosu na preporučene 1000 mg.

Podaci o potrošnji mlijeka u odrasloj populaciji pokazuju da samo 45 % odraslih osoba svakodnevno konzumira mlijeko.

Ključne riječi: mlijeko, potrošnja mlijeka, školska djeca

Uvod

Prehrambena i biološka vrijednost mlijeka kao namirnice izuzetno je visoka ako se u obzir uzme sastav, mogućnost resorpcije i iskorištenja u organizmu. Pod nazivom "mlijeko" podrazumijevamo isključivo kravlje, dok za sve ostale vrste mlijeka ili industrijskih mliječnih pripravaka mora biti naznačeno odgovarajuće podrijetlo ili vrsta pripravka.

* Rad je iznesen na simpoziju "Medicinsko-prehrambena svojstva mlijeka" održanom 22. 11. 1995., u Zagrebu

Mlijeko i drugi mliječni proizvodi važan su prehrambeni izvor kalcija, riboflavina, bjelančevina, magnezija, vitamina B12, B6 i A. U nekim zemljama, npr. u SAD, mlijeko se obogaćuje vitaminom D, pa je i važan izvor toga vitamina. Budući da su namjerno visoke količine pojedinih nutrijenata s obzirom na energiju, smatramo da mlijeko ima visoku prehrambeno-biološku gustoću.

Unatrag nekoliko godina, iskustva i stručne spoznaje upućuju na zaštitnu ulogu mlijeka i mliječnih proizvoda u sprečavanju nekih kroničnih bolesti, npr. nekih lokalizacija karcinoma, hipertenzije i osteoporoze. Smatra se da kalcij, vitamin D, neke komponente mliječne masti, konjugirana linolna kiselina i sfingolipidi mogu imati zaštitnu ulogu u sprečavanju nekih karcinoma. Nadalje, mliječni proizvodi zbog sadržaja kalcija, kalija i magnezija mogu doprinijeti i smanjivanju rizika od hipertenzije. Nije potrebno spominjati važnost i ulogu mlijeka kao važnog prehrambenog izvora kalcija za rast i razvoj kostiju u mlađih skupina, ali i za sprečavanje osteoporoze u odrasloj dobi.

Potrošnja mlijeka

Potrošnja pojedinih vrsta mliječnih proizvoda podložna je promjenama i utjecaju novijih spoznaja, ekonomskim prilikama i ustaljenim prehrambenim navikama pučanstva. Tako podaci o potrošnji pojedinih vrsta mliječnih proizvoda na američkom tržištu pokazuju smanjivanje potrošnje punomasnog mlijeka (-2/5), povećanje potrošnje djelomice obranog mlijeka (+2/5) i gotovo udvostručenje potrošnje obranog mlijeka.

Unatoč ukupnoj smanjenoj potrošnji mlijeka, povećana je konzumacija jogurta, sira i drugih mliječnih proizvoda. Sličan trend održava se i u našoj populaciji, uz određeni utjecaj ekonomskih prilika uzrokovanih ratom (nabava namirnica poput mlijeka u prahu i nekih vrsta sireva preko međunarodnih humanitarnih organizacija).

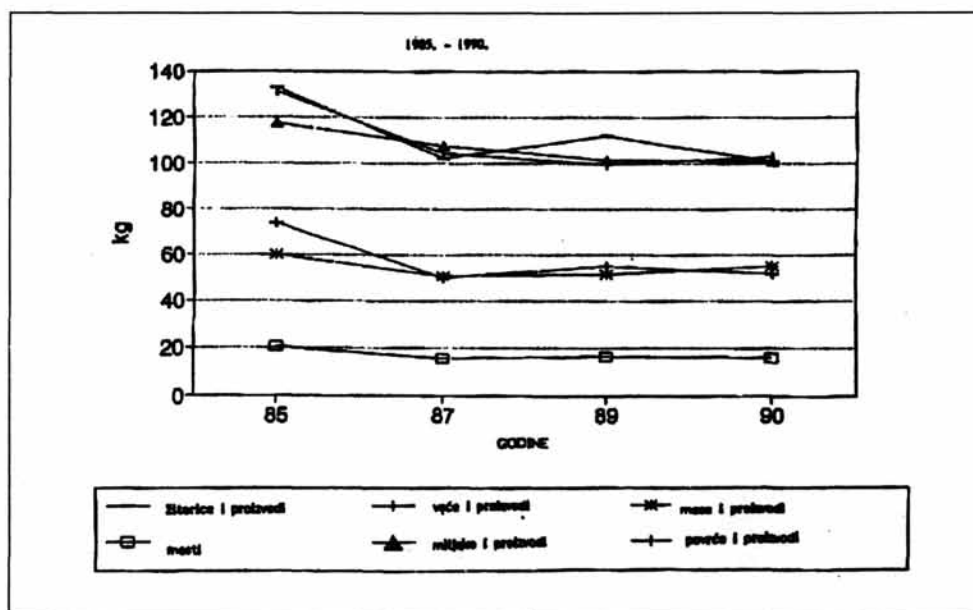
Podaci o prehrambenim navikama i potrošnji mlijeka i mliječnih proizvoda u Hrvatskoj (grafikon 1) upućuje na lagani pad potrošnje mlijeka i mliječnih proizvoda.

Tijekom domovinskog rata međunarodne humanitarne organizacije nastojale su osigurati dio potreba u mlijeku - osobito za prognanu i izbjeglu djecu u Hrvatskoj. ECTF, UNICEF i WFP nabavljali su punomasno mlijeko u prahu obogaćeno vitaminom A u iznosu od 2 kg po djetetu za mjesec dana.

Rezultati istraživanja koje je proveo Hrvatski zavod za javno zdravstvo pokazuju nezadovoljavajuće nisku potrošnju mlijeka i mliječnih proizvoda u populaciji školske djece osnovnih i srednjih škola u Hrvatskoj (tablice 1 i 2).

Grafikon 1. Potrošnja namirnica po osobi u Hrvatskoj (1981.-1990.).

Graph 1 Foodstuffs consumption (per capita) in Croatia (1981-1990).



Tablica 1. Dnevna potrošnja mlijeka u populaciji školske djece osnovnih škola u Hrvatskoj tijekom 1994. godine

Table 1 Daily milk consumption in primary school children population - Croatia 1994.

<100 ml	100-200 ml	201-300 ml	>300 ml
17 %	17 %	46 %	20 %

Tablica 2. Učestalost potrošnje mlijeka u populaciji učenika srednjih škola u Hrvatskoj tijekom 1995. godine - sedam ili više puta tjedno (%)

Table 2 Frequency of milk consumption in secondary school population in Croatia during 1995 - seven or several times a week - %

mlijeko i mliječni proizvodi	
priobalni dio	70,20
kontinentalni dio	61,63
UKUPNO	64,37

Nadalje, prema preliminarnim podacima istraživanja o prehranbenim navikama u odrasloj populaciji što su ga proveli stručnjaci Zavoda za antropologiju, utvrđeno je da oko 45 % odraslih osoba svakodnevno konzumira mlijeko.

Prehrambeno-biološka vrijednost mlijeka

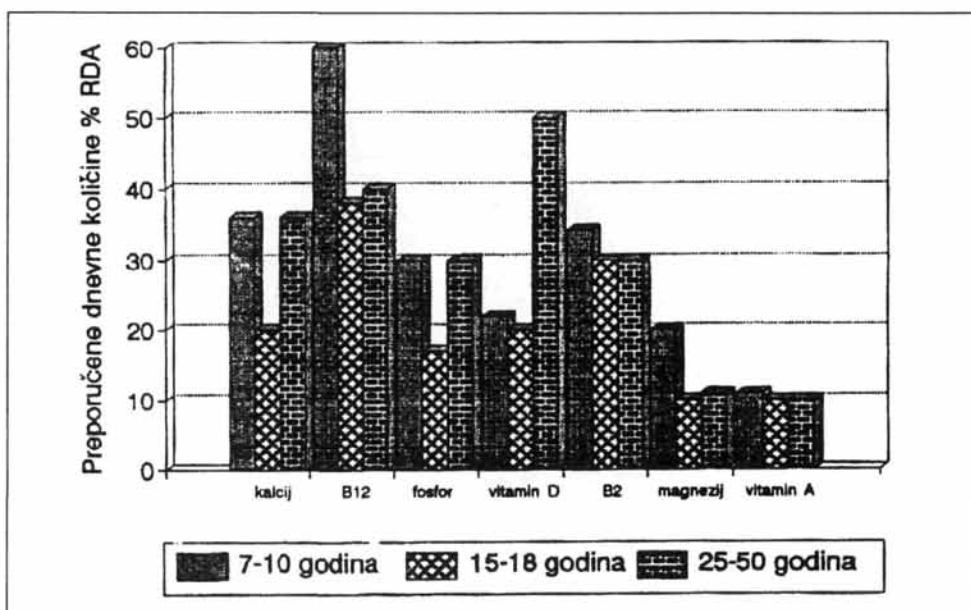
Prema rezultatima ispitivanja provedenih u SAD tijekom 1990. godine, mlijeko i mliječni proizvodi (osim maslaca) u prehrani američkog pučanstva osiguravali su 75 % kalcija, 31 % riboflavina, 20 % bjelančevina, 20 % vitamina B12, 20 % kalija, 19 % cinka, 18% magnezija, 18 % vitamina A i 10 % vitamina B6. Također, mliječni proizvodi bili su izvor 9 % od ukupne energije, 12 % masti i 14 % od ukupnog kolesterola u prehrani američke populacije.

Primjer prehrambeno-biološke vrijednosti šalice mlijeka (koja osigurava 7 % energetske potrebe prema preporukama RDA) prikazan je na grafikonu 2.

Iz grafikona 2 vidljivo je da 2,5 dl mlijeka osigurava oko trećine dnevnih potreba, ovisno o dobi osobe. Radi osiguranja potrebnih dnevnih količina kalcija preporučuje se uzimanje 1/2 do 3/4 litre mlijeka na dan ili odgovarajuća količina drugih mliječnih proizvoda (tablica 3).

Grafikon 2. Prehrambena vrijednost jedne šalice mlijeka u odnosu na RDA.

Graph 2 Nutritive value of one cup of milk in relation to RDA



Tablica 3. Preporučene vrijednosti dnevnog unosa kalcija (mg)
 Table 3 Recommended values of daily Ca - intake (mg)

Dob/godina	1994. NIH preporuke*	1989. RDA
6-10	800-1200	800
11-24	1200-1500	1200
25-64 muškarci i 25-50 žene	1000	800
trudnice i dojilje	1200-1500	1200
žene u postmenopauzi na terapiji estrogenima	1000	800
žene u postmenopauzi bez hormonske terapije i muškarci iznad 65 godina	1500	800

Rezultati analize cjelodnevnih obroka učenika osnovnih škola u Hrvatskoj tijekom 1993. i 1994. godine (školski obrok i obrok kod kuće analizirani su primjenom metode intervjua i kompjutorske obrade školskih izdatnica tijekom sedam dana) pokazuju da prosječne vrijednosti kalcija u cjelodnevrim obrocima školske djece iznose u rasponu od 570 do 713 mg s obzirom na preporučenih 1000 mg.

Zaključak

Iz svega navedenog vidljivo je da je potrošnja mlijeka u našoj populaciji razmjerno niska, pa bi bilo korisno intenzivnije provoditi prehrambeno-edukativne mjere radi korekcije prehrambenih navika i povećanja potrošnje mlijeka.

U suradnji s Ministarstvom prosvjete i športa potrebno je osigurati posebnu podršku školama u kojima bi djeca u školskoj prehrani dobila barem jedan mliječni obrok dnevno.

* preporuke Nacionalnog Instituta za zdravstvo (NIH-US) koje se odnosi na optimalni dnevni unos kalcija s obzirom na dob i stanje organizma.

CONSUMPTION AND IMPORTANCE OF MILK IN NUTRITION SURVEYS IN CROATIA

Summary

Considering composition, resorption and utilization in organism, milk is qualified as a foodstuff of a high nutrient density. Experience and scientific evidence point that milk contributes to prevention of several chronic illnesses such as some carcinoma sites, hypertension and osteoporosis.

Consumption of different types of milk products is influenced by new scientific findings, economical situation and dietary habits. Since several years, data on food consumption confirmed a slight decrease in consumption of milk and milk products.

Results of nutrition surveys, conducted by the Croatian National Institute of Public Health also indicate unsatisfactorily low consumption of milk and milk products among elementary and secondary school population in Croatia. Only 66% of school children consume two or more, while 17 % of children consume less than one deciliter of milk daily. According to the results of a whole day meal computer analysis, daily mean values of calcium intake is within range from 570-713 mg in comparsion to recommended 1000 mg and more of calcium. Data on milk consumption among adult population point that only about 45 % of adults consume milk every day.

Key words: milk, milk consumption, school children

Literatura

- MATKOVIĆ, V. ILICH J. 1993: Calcium Requirements for Growth: Are Current Recommendations Adequate. Nutrition Reviews, Vol. 51, No. 6., June, 171-180.
KAIĆ-RAK A, CAPAK K, ANTONIĆ K (1993.): Ocjena stanja uhranjenosti i kakvoće prehrane učenika i mladeži u Republici Hrvatskoj. U: Izvješće o stanju i radu u zdravstvu Republike Hrvatske u 1992. godini. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Zagreb.
GAREY J. G, CHANN M M and PARLIA S R (1990.): J. Am. Assoc.. 90:719.

Adrese autora - Author's addresses:

Mr. sc. Antoinette Kaić-Rak
Dipl. ing. Katica Antonić
Dr. sc. Krunoslav Capak
Dr. med. Bernard Kaić
Hrvatski Zavod za javno zdravstvo, Zagreb

Primljeno-Received:

1. 12. 1995.