

**ד"ר דן קרת, דוקטור לרפואה M.D. בהצטינות בארץ, דוקטור לנטרופתיה N.D. מארה"ב. עסק בהוראת נטרופתיה שנים רבות והעמיד דורות של נטרופתים. מטפל ברפואה טבעית המבוססת מחקרית, מרצה לרופאים וחי את מה שהוא מטיף לו.**

ד"ר קרת רואה בעיתיות באכילת החלב ומוצריו. לדעתו מחקרים רבים תומכים בעמדה שהחלב אינו מסייע לעצמות, אינו תורם להפחתת שיעורי האוסטיאופורוזיס, החלב יכול להוות גורם סיכון לסרטן ולמחלות לב, החלב אינו יעיל בהתמודדות עם השמנה, ותסמונת המטבולית, שאחד מסימניה היא העמידות לאינסולין. ד"ר קרת מביא הוכחות שהחלב ומוצריו כמעט ואינם נמצאים בדיאטות מאריכות חיים וכי בני אדם לא צרכו בעבר חלב בתפריטם במשך כמה מיליוני שנים טרם הציביליזציה. צריכת החלב עלתה ועימה התפתחו והתרבו המחלות האופייניות לצריכת החלב. דבריו של ד"ר קרת עומדים בסתירה לדעה הרווחת ולפרסום באמצעי התקשורת אודות יעילותו התזונתית של החלב. בקמפיין החדש של מועצת החלב עם בריאות כללית ממליצים לצרוך חלב מהנימוקים הבאים: שמירה על דיאטה, שמירה על רמות סידן גבוהות בדם, שיפור איכות החיים, בניית עצמות חזקות, מניעת מחלות עצם ושברים.

ד"ר קרת טוען שההיפך הוא הנכון: לדבריו, הטענה היא שחלב ומוצריו לא רק שאינם מגינים על העצמות מפני ירידת מסת העצם אלא שיתכן ויש ביכולתם לגרום לנזק לעצמות. האפשרות שחלב ומוצריו מגנים מפני אוסטיאופורוזיס היא אומנם מיתוס עתיק ומושרש היטב אך באמצעות חומר מדעי משמעותי הוא מערער על אמיתותו המדעית שיעורי האוסטיאופורוזיס (הנמדדים לפי שיעורי שברי צוואר הירך באוכלוסיות שונות) גבוהים ביותר במדינות שצורכות את הכמות הגבוהה ביותר של חלב ומוצריו, ונמוכים ביותר במדינות שצורכות את הכמויות הנמוכות ביותר של חלב ומוצריו או שאינן צורכות קבוצת מזון זו בכלל, אם עקב עוני וחסר אמצעי קירור או מפאת שיעורים גבוהים של אי סבילות ללקטוז באוכלוסיות אלה. ממחקר האחיות שנערך בהווארד, שעקב אחרי יותר מ 75,000 אחיות במשך 12 שנים לא הראה שום שינוי בסכנת הישברות של עצמות אצל אחיות שניזונו ממוצרי חלב. להיפך, עליה באכילת מוצרי-חלב המכילים סידן קושרה לעליה בשברים בעצמות. מחקר אוסטרלי הראה אותן תוצאות ומחקרים אחרים לא הראו שסידן ממוצרי חלב אכן מגן על העצמות. סקר נוסף שבדק את המחקרים שעסקו בקשר בין בריאות העצם ומוצרי חלב לא מצא תוצאה משמעותית. במחקר אחר, שבדק את הקשר בין צריכת מוצרי חלב ובריאות העצם, סיכמו החוקרים שיש עדויות קלושות התומכות בהנחיות התזונתיות המדגישות צריכת חלב ומוצריו כדי לשפר את ריכוז המינרלים בעצמות של ילדים ומתבגרים. במאמר שנכתב בעקבות מחקר פרמינגהם נמצא שקבוצת המזון המייצרת צפיפות עצם גבוהה ביותר היא קבוצת הפירות והירקות ולא קבוצת המזונות מהחי הכוללת מוצרי חלב.

**מסתבר שהגורם בר השינוי המשמעותי ביותר לעתיד העצמות הוא פעילות גופנית ולא תזונה שמגנה על העצמות!** כל העוסקים במאזן המינרלים בגוף, ובראשם נפרולוגים, יודעים שכל שאדם צורך יותר חלבון, בעיקר חלבון מן החי, כך הוא מפריש יותר סידן בשתן. סידן הנלקח מהעצמות. אם מצב זה נמשך לאורך זמן, מקבלים מאזן סידן שלילי כרוני היכול להאיץ את התהליך האוסטאופורוטי. כמובן שחלב ומוצריו מהווים מקור חשוב לחלבון מן החי בתזונה הישראלית ומכאן הסכנה שמהווה קבוצה זו לנשות ישראל. **נושאים נוספים עליהם מדבר ד"ר קרת הם:**

**האם החלב והזרחן- טובים למאזן הסידן? תשובתו:** חלב ומוצריו עשירים בזרחן. ככל שהיחס בין זרחן לסידן גבוה יותר, כך מאזן הסידן הופך שלילי יותר.

**האם מוצרי החלב גורמים לסרטן?** תשובה: צריכת חלב ומוצריו מעלים סיכון לסרטן הערמונית והשחלות ולכן לדעתם עדיף לקבל סידן ממקורות אחרים, בכללם תוספים, דרכים זולות יותר ונטולות הסיכונים הכרוכים בצריכת חלב ומוצריו. כמו כן, הוכח שהחומר IGF-1 insulin-like growth factor-1 הנמצא בחלב, ואשר תפקידו המקורי הוא פיקוח על צמיחת התאים בגוף העובר והתינוק, ובהמשך החיים תפקידו בתחזוקת התא, ברמות גבוהות חומר זה מעלה פי 4 את הסיכון לסרטן הערמונית אצל גברים להם ערכים גבוהים של החומר הנ"ל

**האם יש קשר בין מוצרי חלב ומחלות לב?** שומן החלב, כמו כל מוצרי המזון מעולם החי, מהווה מקור עשיר לחומצות שומן רוויות השייכות לקבוצת חומצות השומן הנקראות גם-Cholesterol

raising fatty acids (=CRFA) אשר מאיצות התפתחות טרשת עורקים ויש טוענים שיותר מאשר הבשר.

· **האם יש קשר בין אכילת מוצרי חלב ואנמיה?** תשובה: דיאטה עשירה במוצרי חלב קשורה לחוסר בברזל.

· מהי איי סבילות ללקטוז? תשובה: אוסף סימפטומים הנגרמים לרגישים ללקטוז: כאבי בטן, גזים, יציאות מרובות

· **האם יש קשר בין אכילת מוצרי חלב והתסמונת המטבולית?** (תסמונת מטבולית, מאגדת: רמת אינסולין גבוהה, סבילות נמוכה לגלוקוז, הפרעה בשומני הדם, יתר לחץ דם והשמנה). תשובה: חלב, יוגורט וגלידה נחשבים לבעלי אינדקס גליקמי נמוך. למרות זאת הם מעלים את רמת האינסולין בגוף בדומה לרמה הנוצרת באכילת לחם לבן. שהוא בעל ערך גליקמי גבוה.

· **האם יש קשר בין חלב לאקנה?** תשובה: ככל שצריכת מוצרי חלב באוכלוסיה גדלה, כך יש עליה בסיכון לאקנה.

· **מה הקשר בין שתיית חלב והפרשת אינסולין?** תשובה: מדענים אינם יודעים מדוע מוצרי החלב מגבירים את הפרשת האינסולין. אנו משערים שהחלבונים שבחלב הם מוטי אינסולין משום שהם נועדו להזין יונקים צעירים. אינסולין הוא הורמון בונה רקמות שנועד להחדיר חומרים מזינים לתוך התאים- לא רק גלוקוז, אלא גם חומצות שומניות וחומצות אמיניות, שהן אבני הבניין של רקמות חדשות. החלב מכיל שילוב ייחודי של חומצות אמיניות אשר גורמות יחדיו להפרשת יתר של אינסולין, יותר מאשר כל אחת מהן לבדה. הבדל זה בין תגובות הגלוקוז והאינסולין הינו ייחודי למוצרי חלב. גילינו שממתקים ומוצרי מאפה גם הם עושים זאת. גם שוקולד מכיל חומצות אמיניות מוטות אינסולין. " לכן, הוספת חלב לארוחת ספגטי בעל אינדקס גליקמי נמוך יכול להגביר משמעותית את ההיפראאינסולינמיה שאחרי הארוחה. הוספת 200 מ"ל חלב מעלה את האינסולין (Area Under Curve) לרמות דומות הנראות עם אכילת לחם לבן.

· **התפקיד שממלא החלב במחלות ובאלרגיות:** תשובה: חלב ומוצריו מהווה את קבוצת המזון בעלת הפוטנציאל האלרגני הגבוה ביותר. יש לשקול להפחית או להפסיק צריכת חלב ומוצריו בבעיות הרפואיות הבאות: בעיות שונות במערכת העיכול, בעיות במערכת הנשימה, מיגרנות, מחלות אוטו-אימוניות, עצירות בילדים ועוד.

ד"ר קרת טוען שכל היונקים, פרט לאדם, יונקים את חלב אימם ועם סיום ההנקה אינם צורכים יותר חלב בשום צורה (ובודאי לא חלב של חיה אחרת). חלב של יונקים מותאם לחיה, לקצב גדילתה, ואכן ארגון רופאי הילדים האמריקאי ממליץ לא לתת לתינוקת לגיל שנה חלב פרה.

### הצעתו של ד"ר קרת לתזונה נכונה

ד"ר קרת מבקש לקחת דוגמה לתזונה נכונה מאוכלוסיות על פני כדור הארץ המאריכות חיים ושומרות על בריאות אופטימלית, בקבוצות אוכלוסייה אלו למוצרי חלב מקום קטן עד זניח. בתזונה ים תיכונית, המשפיעה העיקרית על הפירמידה החדשה המוצעת בימים אלה ע"י הרופאים האפידמיולוגים, מומלץ על שימוש מועט בחלב ומוצריו. מוצרי חלב בתזונה ים תיכונית מגיעים ממגוון בעלי חיים: עיזים, כבשים, בופלו, פרה וגמל. עקב בעיה עם קירור ומזג האוויר החם, חלב נשמר ונצרך בצורת יוגורט וגבינה. גירוד כמויות קטנות של גבינה עתירת שומן ובעלת טעם עשיר על פני הפסטה – דוגמה קלאסית לשימוש במוצרי חלב בתזונה הים תיכונית. " באי אוקי נאוה, האי הדרומי של יפן, שם תוחלת החיים הארוכה בעולם ושיעורי מחלות לב, סרטן ואוסטיאופורוזיס מהנמוכים בעולם, חלב למעשה כמעט ואינו קיים. מזונות עתירי סידן מהווים 2% (שני אחוזים) מהדיאטה באוקי נאוה והם מורכבים מאצות ומוצרי חלב. בארה"ב, הממוקמת במקום 18 בתוחלת החיים העולמית ושיעורי אוסטיאופורוזיס כפולים, חלב ומוצריו תופסים 23% מסך התזונה. בסין הכפרית שיעורי האוסטיאופורוזיס הם סביב מחצית מהשיעורים בארה"ב. צריכת הסידן שם היא כמחצית מזו הנצרכת בארה"ב. בארה"ב צורכים ב- 50% יותר חלבון בהשוואה לסין. חשוב עוד יותר (מנקודת מבטן של העצמות) ש- 70% מהחלבון הנצרך בארה"ב הוא חלבון מן החי (70 גרם מתוך 95 גרם) בעוד שרק 10% מהחלבון הנצרך בסין מגיע מעולם החי (7 גרם מתוך 64). חלב ומוצריו אינם מוכרים ואינם

נצרכים כמעט לחלוטין בסין הכפרית, שם נערך המחקר המצוין לעיל. בדרום אפריקה, שברים בצוואר הירך בקרב נשים שחורות מאזורים כפריים נדיר. גם בקרב שחורות הגרות בערים השיעורים נמוכים, כעשירית משיעורי השברים בקרב לבנות. עליונות זו נשמרת למרות צריכת סידן נמוכה, אובדן סידן בהריונות רבים והנקות ממושכות. באוכלוסיה זו, צריכה נמוכה של חלבון ופעילות גופנית גבוהה תורמים להגנה על העצמות .