

## Toksyny w pokarmie kobiecym - prawda czy plotka?

Tragedią naszych czasów jest skażenie środowiska naturalnego. Liczne substancje toksyczne są szeroko stosowane w rolnictwie, przemyśle i gospodarstwie domowym. Tak się składa, że dość często próbką pobieraną do badań stopnia skażenia środowiska jest pokarm kobiecy. Jest łatwy do pobrania i zawiera tłuszcze, a to właśnie w nich gromadzą się toksyny. Z tego powodu co pewien czas słyszymy rewelacje: "w pokarmie matek z Japonii wykryto DDT" albo "matki z Holandii mają dioksyny w mleku!". Ale najważniejsze jest stężenie. Tego na ogół te rewelacje nie uwzględniają. Na terenach nie dotkniętych klęskami ekologicznymi stężenia tych substancji nie przekraczają dopuszczalnych norm i nie stanowią zagrożenia dla dzieci karmionych piersią. Na terenie Polski stężenia te są bardzo niskie.

Z ciekawości przyjrzyjmy się sytuacjom skrajnym, czyli zdarzającym się co pewien czas katastrofom. Jedną z pierwszych szeroko znanych klęsk ekologicznych było skażenie farm zwierzęcych w Michigan w 1973 roku. Zwierzęta otrzymywały paszę przypadkowo zmieszaną z PBB - jednym z pestycydów. Po zbadaniu pokarmu matek i stwierdzeniu w nim obecności PBB kazano matkom żyjącym na farmach przerwać karmienie piersią. Dopiero 10 lat później odkryto, że takie samo stężenie tego pestycydu w pokarmie miały zarówno kobiety żyjące na farmach jak i matki zupełnie nie eksponowane na pestycydy. Z żalem stwierdzono, że decyzja sprzed 10 lat o zatrzymaniu laktacji u kobiet była zbędna.

Dioksyny to popularna nazwa grupy herbicydów stosowanych w rolnictwie. U kobiet eksponowanych na te substancje stężenie dioksyn w pokarmie przy pierwszej laktacji jest znacznie wyższe niż przy kolejnej. Kobieta z nadwagą, tzw. "mamuśka przy kości" ma dużo niższe stężenie dioksyn w pokarmie niż mama "chudziutka i szczuplutka". Hej, mamy! Wreszcie jakaś korzyść z naszych fałdek! Badania robione na terenie Polski wykazują, że stężenie dioksyn w pokarmie Polek jest niższe niż w krajach zachodniej Europy i nie przekracza stężeń niebezpiecznych.

W 1998 roku badano matki żyjące w Andach, na terenach skażonych arsenem. Okazało się, że stężenie arsenu we krwi i moczu matek było wysokie, a w pokarmie matek i moczu dzieci karmionych piersią było bardzo niskie! Naukowcy zalecili matkom andyjskim długie karmienie dzieci piersią w celu ochrony ich przed toksyną.

Ciekawe są badania prowadzone na terenach skażonych radioaktywnie. Po katastrofie w Czarnobylu w 1986 roku skażenie jodem radioaktywnym dotarło do wielu rejonów zachodniej Europy. Badane wtedy stężenie J131 w krowim mleku i liściach warzyw było tak wysokie, że odradzano ich spożywania przez kobiety w ciąży i dzieci. W tym czasie badany w Rzymie pokarm kobiecy miał niski poziom J 131, a ponadto był on 3 razy niższy niż w stężeniu J 131 w łożyskach ciężarnych. Badacze z Norwegii, Szwecji i Austrii potwierdzili, że w mleku matek stężenie substancji radioaktywnych jest dużo niższe lub nie wykrywalne w porównaniu ze stężeniem w produktach żywnościowych na danym terenie. Doniesienie zakończono wspólnym oświadczeniem następującej treści:

"Nie ma żadnego zagrożenia dla dzieci karmionych piersią. Gdyby zdarzył się podobny wypadek (jak wybuch w Czarnobylu), dzieci mogą być bezpiecznie karmione piersią, ale matki muszą być ostrzegane przed spożywaniem lokalnych warzyw, mięsa, ryb i produktów mlecznych."

Matki karmiące na całym świecie są mało narażone na kontakt z toksynami. Ryzyko zwiększa się w rejonach rolniczych, gdzie stosuje się opryski z powietrza lub matka ma bezpośrednią styczność z chemikaliami; w rejonach przemysłowych; w pobliżu skażonych ujęć wody. Ale i na takim terenie decyzje o zaniechaniu karmienia podejmuje się w oparciu o dokładne określenie stężeń toksyn. Wiadomo bowiem, że odstawienie dziecka od piersi na terenie skażonym naraża je na zwiększoną zachorowalność na choroby infekcyjne i niedoborowe. Jednocześnie naraża je na wyższe stężenie substancji toksycznych w mieszkankach sztucznych dla niemowląt, w krowim mleku czy innych produktach żywnościowych i wodzie. Te produkty niosą wyższe ryzyko skażenia. Jeśli dziecko spożywa to samo, co rodzina, jest na równi narażone na toksyny. W takich rejonach w celu obniżenia ryzyka skażenia matki powinny:

1. unikać ryb z wód skażonych
2. myć i obierać warzywa i owoce przed spożyciem
3. jeść produkty niskotłuszczowe i odcinać tłuszcz z mięsa
4. unikać stosowania pestycydów w gospodarstwie domowym
5. unikać restrykcyjnych diet odchudzających, które grożą przechodzeniem toksyn z tkanki tłuszczowej do pokarmu
6. unikać kontaktu z substancjami do ochrony drewna zawierającymi pentachlorofenol
7. unikać tłustych mięs i tłustych ryb
8. unikać pomieszczeń, gdzie stosuje się owadobójczo dieldrynę

Może i my, mimo że nie żyjemy na terenie ekologicznie skażonym, możemy skorzystać z tych zaleceń

naukowców i trochę ograniczyć swoje lęki.

Zarówno mama jak i dziecko żyją w pewnym środowisku naturalnym. Od tego nie da się uciec. Trudno, aby dziecko w pierwszych latach życia karmić sterylnymi papkami z roślin hodowanych w laboratorium. Natura wymyśliła dla ludzkiego potomstwa idealne pożywienie, które jednocześnie wyrównuje niedobory immunologiczne niemowlaka, pozwala dojrzewać poszczególnym układom i chroni go przed wieloma chorobami. Poza tym wielu sytuacji nie przewidzimy. Np. w 1989 roku odkryto w Australii, że lanolina szeroko zalecana matkom przez służbę zdrowia do smarowania brodawek, była skażona pestycydami! Czy mama karmi piersią, czy nie karmi dziecko wdycha powietrze, ma kontakt z wodą, jest smarowane kosmetykami, czasem przebywa w towarzystwie wujka palącego papierosy, jeździ w wózeczku przy ulicy, gdzie stężenie toksyn ze spalin jest wysokie. Nie unikniemy kontaktów ze środowiskiem. Koncentrowanie uwagi na toksynach w pokarmie przypomina mi do złudzenia krzyk podniesiony swojego czasu na matki palaczki. Krzyczano: nikotyna jest w mleku matki! Matki w lęku odstawiały dzieci od piersi. I tak usprawiedliwione swobodnie paliły papierosy w otoczeniu dziecka. Dziecko wdychało substancje toksyczne w dymie papierosowym. A naukowcy powoli skrupulatnie obliczyli stężenie nikotyny w mleku kobiecym i stwierdzili, że poziom to dopiero zaczyna być niepokojący, gdy palaczka pali 30 i więcej papierosów dziennie. Zgodni byli co do tego, że atmosfera dymu tytoniowego jest bardziej szkodliwa.

Stan naszego środowiska pogarsza się i naukowcy wciąż zastanawiają się jak karmienie piersią na terenach skażonych wpływa na zdrowie dzieci po latach. W 1990 roku stwierdzono, że nawet w najgorszych warunkach dziecko karmione piersią może stracić najwyżej 2 dni ze swojego życia z powodu zanieczyszczeń w mleku matki. Ileż więcej dni straci, gdy jako miody człowiek będzie aplikował sobie bezpośrednio nikotynę, narkotyki czy złą jakość żywności.

Pamiętajmy, że na długość życia człowieka wpływają przede wszystkim: styl życia (w tym sposób odżywiania) i czynniki genetyczne. Matki karmiące mają dużą szansę przekazać dzieciom ekologiczne podejście do świata i uchronić je przed błędami, które skracają życie o więcej niż 2 dni! Magdalena Nehring-Gugulska