



# Podsumowanie

- Zgodnie z aktualnymi zaleceniami diety planetarnej, spożycie mleka i produktów mlecznych należy ograniczyć, w celu zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych i zużycia zasobów naturalnych. **Nie oznacza to jednak konieczności eliminacji ich z diety.**
- Promowane powinno być **mleko i produkty mleczne pochodzące z gospodarstw stosujących zrównoważone praktyki rolnicze**, które dbają o dobrostan zwierząt, ochronę zasobów wodnych i minimalizację emisji gazów cieplarnianych.
- Czynnikiem ograniczającym spożycie mleka może być niewątpliwie alergia na białka mleka krowiego. W tym wypadku dużą nadzieję pokłada się w coraz bardziej powszechnym „**mleku A2**”, które w porównaniu do mleka „tradycyjnego” – A<sub>1</sub>, jest postrzegane jako **produkt mniej alergizujący**.
- Spożywając zamiast mleka, napoje roślinne, należy mieć na uwadze, że **ich skład i wartość odżywcza znacznie różni się w porównaniu do mleka.**
- **Napoje roślinne, często wzbogacone w składniki odżywcze, mogą stanowić wartościowy element diety zrównoważonej, ale nie powinny być traktowane jako substytut/alternatywa dla mleka.**