



Warszawa, listopad 2025 r.

Informacja prasowa

Mleko, które nie powoduje wzdęć? Sprawdzamy, o co chodzi z mlekiem A2A2

Jeszcze niedawno na sklepowych półkach mieliśmy do wyboru głównie mleko pełnotłuste, chude czy bezlaktozowe. Dziś coraz częściej pojawia się na nich mleko oznaczone symbolem A2A2. Dla wielu brzmi ono tajemniczo, ale pod tym oznaczeniem kryje się coś bardzo prostego: powrót do naturalnej formy mleka, jakie pili nasi przodkowie.

Mleko A2A2 zyskuje popularność zwłaszcza wśród osób, które po „tradycyjnym” mleku odczuwają dyskomfort, choć nie mają na nie alergii ani nie zmagają się z nietolerancją laktozy. Czym dokładnie różni się mleko A2A2 od tego, które znamy od lat? I czy faktycznie warto po nie sięgnąć?

Białko, które robi różnicę

Klucz tkwi w jednym z głównych białek mleka – beta-kazeinie. Wyróżniamy jej dwa główne warianty: A1 i A2. Większość współczesnych krów mlecznych produkuje jednocześnie oba typy, co oznacza, że powszechnie dostępne na półkach sklepowych mleko to wariant A1A2. Krowy z genotypem A2A2 wytwarzają wyłącznie beta-kazeinę A2 – taką, jaka występowała u pierwotnych ras bydła mlecznego.

Dlaczego to ma znaczenie?

Badania wskazują, że podczas trawienia białka A1 może powstawać peptyd BCM-7, który u niektórych osób może wywoływać dolegliwości jelitowe związane z uczuciem ciężkości, wzdęciami czy bólami brzucha. Beta-kazeina A2 nie prowadzi do powstania BCM-7, dzięki czemu mleko A2A2 może być lepiej tolerowane przez osoby wrażliwe na mleko A1A2.

Mleko A2A2 nie jest remedium dla osób, które mają alergię na białka mleka krowiego czy nietolerancję mleka w szerokim zakresie. Nie jest także alternatywą dla osób nietolerujących cukru mlecznego, czyli laktozy. Mleko A2A2 jest natomiast wskazanym



produktem dla wszystkich tych, którzy mają wzdęcia czy uczucie przelewania w brzuchu powodowane obecnością jednego z głównych białek mleka, czyli beta kazeiny A1 występującej w mleku A1A2. Większość moich pacjentów z podobnymi dolegliwościami pochopnie rezygnuje całkowicie z mleka, myśląc, że każdy jego rodzaj jest dla nich nieprzyswajalny. Dopiero w trakcie wizyty dowiadują się, że mleko A2A2 może być tym rodzajem mleka, które będą doskonale przyswajali – wyjaśnia Aneta Łańcuchowska, dietetyczka kliniczna.

Alergia na białka mleka a nietolerancja białek mleka – nie mylmy pojęć!

Wokół mleka A2A2 krąży wiele mitów. W Internecie można natrafić m.in. na stwierdzenie, że jest to mleko o obniżonej alergenności, dzięki czemu mogą spożywać je osoby z alergią na białka mleka. Nie jest to prawda – nadal zawiera ono te same białka, choć w innym wariantcie.

Pamiętajmy o istotnej różnicy między alergią na mleko, gdy każda cząsteczka białka mleka może wywołać reakcję immunologiczną; nietolerancją białek mleka czy cukru mlecznego laktozy w szerokim zakresie; a nietolerancją konkretnego białka mleka, czyli własne beta-kazeiny w wariantcie A1. Mleko A2A2 zawierające wyłącznie beta – kazeinę A2 polecam osobom, które zmagają się z uciążliwymi dolegliwościami powodowanymi beta-kazeiną w wariantcie A1 – dodaje dietetyczka.

Mleko A2A2 to dobry wybór w przypadku osób z wrażliwym układem trawiennym, które po „zwykłym” mleku odczuwają wzdęcia lub dyskomfort, dzieci – jeśli dobrze tolerują mleko krowie, a także osób starszych, u których procesy trawienne są mniej wydajne czy choćby w przypadku aktywnych dorosłych dbających o lekkostrawną, naturalną dietę. Warto podkreślić, że mleko A2A2 jest pełnowartościowym produktem – zawiera m.in. wapń, białko, witaminy z grupy B, potas i magnez. Zachowuje zatem wszystkie właściwości „klasycznego” mleka.

Skąd bierze się mleko A2A2?

Mleko A2A2 nie jest efektem modyfikacji genetycznych. Hodowcy, na drodze selekcji genomowej, wybierają krowy z genotypem A2A2 i kojarzą z buhajami, które również posiadają genotyp A2A2. W ten sposób powstaje stado, które produkuje wyłącznie mleko A2. Proces ten jest długotrwały, dlatego mleko A2A2 nadal nie jest jeszcze tak powszechnie dostępne.



Coraz więcej polskich gospodarstw jednak inwestuje w takie hodowle, odpowiadając na rosnące zainteresowanie konsumentów tym rodzajem mleka.

Powrót do natury – i do własnego komfortu

Dla wielu osób mleko A2A2 to symbol powrotu do natury. Nie różni się smakiem od tradycyjnego mleka: jest białe, kremowe i doskonale się spienia. Ale różnica może być odczuwalna „od środka” – w tym, jak reaguje na nie organizm. Coraz częściej wybierają je osoby, które nie chcą rezygnować z mleka, ale szukają produktu niepowodującego problemów trawiennych.

Wielu moich dorosłych pacjentów zauważa, że coraz gorzej toleruje tzw. klasyczne mleko. Wielu z nich wcale nie chce też z mleka całkowicie rezygnować. Dlatego bardzo się cieszę, że mogę im doradzić w trakcie wizyty w kwestii odpowiedniego doboru mleka spełniającego ich oczekiwania. Mleko A2A2 jest łagodne dla układu pokarmowego i stanowi świetną alternatywę dla klasycznego mleka – podsumowuje ekspertka.

Czwarta edycja projektu „A2A2 - nowa droga produktów mlecznych – zastosowanie selekcji genomowej w produkcji żywności – edycja 2025”, realizowanego przez Polską Federację Hodowców Bydła i Producentów Mleka, wystartowała w lutym, a zakończy się w listopadzie br. Projekt współfinansowany jest przez Fundusz Promocji Mleka. Więcej informacji na stronie <http://a2a2.pfhb.pl>.