

NIETOLERANCJA LAKTOZY

Co warto
wiedzieć?



1. CO TO JEST NIETOLERANCJA LAKTOZY?

Nietolerancja laktozy wynika z **niedoboru lub braku** enzymu trawiennego **laktazy**, która rozkłada laktozę.

Laktoza to cukier mleczny występujący przede wszystkim w mleku i niektórych produktach mlecznych.

Nietolerancja laktozy występuje u **20-30%** populacji polskiej.

Nietolerancja laktozy to **nie uczulenie** na mleko!
W nietolerancji nie bierze udziału układ odpornościowy, zaś w alergii reakcja układu odpornościowego jest bardzo silna.

Nietolerancja laktozy ma **zależność ilościową** - im więcej laktozy, tym silniejsza reakcja układu pokarmowego.

Niektóre osoby z nietolerancją laktozy mogą jeść niewielkie jej ilości. Warto znaleźć swój własny **próg wrażliwości**.

2. OBJAWY NIETOLERANCJI LAKTOZY

Objawy nietolerancji laktozy dotyczą przewodu pokarmowego. Nie dotyczą skóry, układu oddechowego czy gałek ocznych.

Objawy:

-> wzdęcia

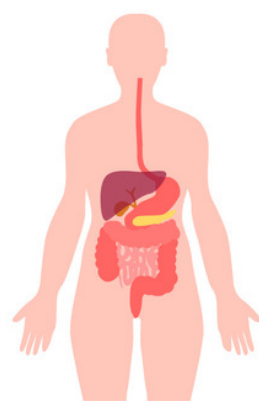
-> ból brzucha

-> gazy

-> przelewanie

-> biegunka

-> nudności



Nietolerancja laktozy może mieć charakter pierwotny, jest **uwarunkowana genetycznie**. Objawy nie mijają przez całe życie i należy eliminować laktozę.

Nietolerancja laktozy może także być **przejściowa (wtórna)** i być wynikiem np. infekcji rotawirusem. W takiej sytuacji często dochodzi do wycofania się objawów i wraca zdolność trawienia laktozy.



3. PRODUKTY BEZ LAKTOZY

Produkty bez laktozy powstają przez **dodanie laktazy** na etapie produkcji. Trawienie laktozy odbywa się poza ciałem człowieka.

Produkty bez laktozy są nieszkodliwe dla człowieka i nie wymagają stosowania "chemii" (potoczne określenie).

Jeśli cierpisz na nietolerancję laktozy możesz jeść produkty mleczne oznaczone "bez laktozy". Jeśli masz ochotę na produkt z laktozą możesz zażyć **tabletki z laktazą**.

Jeśli masz alergię na białka mleka nie wolno ci jeść produktów mlecznych bez laktozy!

4. ZAWARTOŚĆ LAKTOZY W PRODUKTACH MLECZNYCH



Uwaga! Nie kupuj serów żółtych bez laktozy! Sery żółte w zasadzie nie mają laktozy. Określenie “bez laktozy” na serach żółtych to tylko chwyt marketingowy. Takie sery są zazwyczaj droższe. Nie daj się nabrać!

Laktoza w produktach mlecznych na 100 g lub 100 ml:

- mleko w proszku pełne -> **38,7 g**/100 g
- mleko zagęszczone słodzone -> **10,3 g**/100 g
- mleko owcze -> **5,1 g**/100 ml
- mleko 0,5% -> **4,9 g**/100 ml
- mleko 1,5% -> **4,8 g**/100 ml
- mleko 2% -> **4,7 g**/100 ml
- maślanka 0,5% tłuszczu -> **4,7 g**/100 g
- mleko 3,5% -> **4,6 g**/100 ml
- mleko 3,5% -> **4,6 g**/100 ml
- mleko kozie -> **4,4 g**/100 ml
- kefir 2% tłuszczu -> **4,1 g**/100 g
- śmietana 12% tłuszczu -> **3,9 g**/100 g
- śmietana 18% tłuszczu -> **3,6 g**/100 g
- śmietana 30% tłuszczu -> **3,6 g**/100 g
- serek wiejski -> **3,3 g**/100 g
- jogurt naturalny 2% tłuszczu -> **3,2 g**/100 g
- ser twarogowy półtłusty -> **3,2 g**/100 g
- ser twarogowy chudy -> **3,1 g**/100 g
- ser twarogowy tłusty -> **2,9 g**/100 g
- serek homogenizowany waniliowy -> **2,9 g**/100 g
- ser feta -> **1 g**/100 g
- ser topiony edamski -> **1,0 g**/100 g
- ser brie pełnotłusty -> **0,1 g**/100 g
- ser camembert pełnotłusty -> **0,1 g**/100 g
- ser cheddar pełnotłusty -> **0,1 g**/100 g
- ser edamski pełnotłusty -> **0,1 g**/100 g
- ser ementaler pełnotłusty -> **0,1 g**/100 g
- ser gouda pełnotłusty -> **0,1 g**/100 g
- ser parmezan -> **0,1 g**/100 g
- ser salami pełnotłusty -> **0,1 g**/100 g
- ser mozzarella -> **0,07 g**/100 g



5. GDZIE JEST LAKTOZA?

Laktoza jest obecna także w:

- pieczywie z dodatkiem mleka
- niektórych lekach (nawet **20%** wszystkich leków)
- sosach typu beszamel
- niektórych wędlinach
- lodach mlecznych
- maśle

6. JAK STWIERDZIĆ NIETOLERANCJĘ LAKTOZY?

Samoobserwacja - czy po spożyciu mleka i jego przetworów pojawiają się objawy?

Czy rezygnacja z produktów z laktozą przynosi ulgę?

Samoobserwację najlepiej skonsultować z dietetykiem, by wyciągnąć odpowiednie wnioski.

Test wodorowy - na czczo podaje się roztwór laktozy i mierzy stężenie wydychanego wodoru w określonych odstępach czasu. Im więcej wodoru tym silniejsza nietolerancja laktozy.

Badanie genetyczne - sprawdza, czy masz odpowiednie warianty genów odpowiedzialnych za proces trawienia (lub nie) laktozy.

