

NESNÁŠENLIVOST MLÉČNÉHO CUKRU, LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE



Část lidí nedokáže zpracovat mléčný cukr (laktózu), který se nachází v mléku a v mléčných výrobcích. Laktóza je disacharid, který musí být rozštěpen enzymem laktázou na jednoduché cukry glukózu a galaktózu, aby se mohl vstřebat. Ke štěpení mléčného cukru dochází v zažívacím ústrojí pomocí dostatečného množství funkčního enzymu. Proces štěpení ovlivňuje celkový stav pacienta, stav zažívacího ústrojí a čas, za který se laktóza rozštěpí. Zpomalení trávení zlepšuje štěpení mléčného cukru - to zajistí strava s dostatkem vlákniny a tuku. Při poruše enzymu laktázy postupuje nestrávený mléčný cukr střevem, váže na sebe vodu, způsobuje plynatost a narušuje trávení.

Schopnost štěpit laktózu je dána geneticky (například Indiáni ji neumí štěpit vůbec). Úplné chybění enzymu v naší populaci je vzácné. S rostoucím věkem se snižuje jeho funkce a množství, proto jsou projevy častější u dospělých a větších dětí. Sniženou funkci enzymu můžeme zachytit jako druhotný nález u lidí se střevním onemocněním např. u celiakie. K dočasnému snížení tolerance dochází při změně mikroflóry, například při průjemových onemocněních, při léčbě antibiotiky.

Nejčastějšími příznaky nesnášenlivosti laktózy jsou: plynatost, škroukání v břiše, pobolívání břicha až kolikovitě bolesti, průjmy, nepravidelné vyprazdňování. Jindy může jít o celkovou únavu, slabost, úbytek na váze a v případě podrobného vyšetření můžeme zjistit chudokrevnost, snížené množství stopových prvků. Tyto změny jsou dány změněným vstřebáváním.

Intolerance laktózy není alergie na kravské mléko. Při alergii způsobuje problémy mléčná bílkovina a protilátky, které si proti ní alergik vytváří. Při laktózové intoleranci jde o poruchu vstřebávání mléčného cukru.

Bezlaktózová dieta

Hlavním léčebným opatřením je bezlaktózová dieta nebo s dieta s nízkým obsahem laktózy. Jde o to, že nejíme potraviny, které laktózu obsahují. Množství laktózy, kterou postižený snáší, je různé a je na každém, aby si vyzkoušel, kolik mléčných výrobků dokáže strávit a aby si dokázal jídelníček aktuálně upravovat.

Je nutné připomenout, že neopodstatněná dieta není správná!

Při dietě omezíme nebo vyloučíme mléčný cukr (laktózu), který je v každém druhu mléka (kravském, ovčím, kozím, i v nízkotučném) a mléčných výrobcích. Laktóza je rozpustná ve vodě, proto obecně platí, že z mléčných výrobků obsahují nejvíce laktózy výrobky z odtučněného (odstředěného) mléka. Lidé s intolerancí laktózy lépe snáší plnotučné mléko nebo smetanu, nejlépe v kombinaci s celozrnným pečivem. Ze stravy je třeba vyloučit

produkty s označením "light" a produkty s obsahem syrovátky. Vhodné jsou výrobky, které prošly mléčným kvašením. Při něm bakterie (laktobacily, bifidobakterie a jiné kultury) přeměňují laktózu na neškodnou kyselinu mléčnou – ve výrobku samotném i ve střevech člověka. Doporučujeme jogurty s vyšším obsahem tuku, acidofilní mléka, podmáslí.

Při lehčí nesnášenlivosti můžeme zařadit malé množství mléčných výrobků například máslo, tvrdý sýr, zakysané produkty (jogurt, kefír, kysané mléko, podmáslí) nebo plnotučné mléko. V těžších případech je třeba dodržovat přísnější bezlaktózovou dietu. Naprostá většina pacientů s těžší poruchou snese malé množství mléka, není proto nutné nahrazovat mléko např. v bramborové kaši, nebo v těstech.

"Low lactose či bezlaktózové" je označení výrobků bez laktózy (v obchodech zdravé výživy či internetovém obchodě koupíte bezlaktózové mléko, máslo a další výrobky). Potraviny s označením „může obsahovat stopové množství mléka“ by lidem s laktózovou intolerancí neměly způsobovat žádné problémy. Nevadí ani složky jako „mléčná bílkovina“ nebo „kasein“, přestože pocházejí z mléka, nemají s laktózou nic společného.

(Potraviny označené "milk free" jsou bez bílkoviny kravského mléka a jsou vhodné pro alergiky na bílkoviny kravského mléka, nepodávají informaci o obsahu mléčného cukru.)

Tipy do kuchyně

Náhrada za mléčné výrobky:

- za mléko: bezlaktózové mléko, bezlaktózová smetana do kávy, rostlinná mléka rýžové, ovesné, špaldové, mandlové, sojové
- za máslo: olivový olej, bezlaktózové máslo, rostlinné margaríny
- za sýr: tofu
- za jogurt: sojové nebo rýžové dezerty

O složení potravin se dočtete na webových stránkách Centra pro databázi složení potravin <http://www.czfcdb.cz/>.

Je důležité vědět, že laktóza je obsažena nejen v mléčných výrobcích. Bývá součástí mléčných čokolád, polev, zmrzlin, ochucených bramborových lupínků, sladkého i slaného pečiva, uzenin, margarínů, instantních pokrmů, instantních polévek, směsí koření, koktejlů na hubnutí. Mnoho léků, potravinových doplňků a umělých sladidel obsahuje laktózu (případně její monohydrát nebo anhydrid) jako tzv. plnidlo, a mohou také způsobovat potíže.

Jak řešit laktózovou intoleranci u nejmenších dětí

Na trhu jsou mléka se sníženým obsahem laktózy označené "low lactose". V mnohých případech se tato mléka nasazují dočasně po průjemových onemocněních. Další variantou jsou již zmíněná rostlinná mléka.

Doplnění vápníku

Při výrazném omezení mléčných výrobků je vhodné doplnit vápník. Potřebnou dávku, která se mění s věkem dítěte, je možné získat pestrou stravou a zařazením potravin s vyšším obsahem vápníku: ryby, citrusové plody, fazole, rajčatová šťáva, kapusta, květák, brokolice, špenát, brambory, amarant, melasa, mořské řasy, sezamové semínko, mák, mandle a další. V obchodech můžete zakoupit potraviny obohacené vápníkem například rýžový nebo sójový nápoj s vápníkem ap.

Doplňky stravy s obsahem vápníku např. Kalciový sirup, Calcichew tbl (pro děti od 4 let), Biomin H rozpustné sáčky, Caltrate Plus (od 12 let). Pro lepší vstřebávání se podává na lačno. Výhodné je společné podávání s vitamínem D.

Aktualizováno v roce 2021 pro potřeby pacientů
Alergocentrum s.r.o., Dr. E. Beneše 5, Šumperk
tel.: 588 509 028, 602 319 697
www.alergocentrum.cz

Obrázek: Milkshake by Sandra Mills from the Noun Project