



DIETA PŘI INTOLERANCI LAKTÓZY

1 Indikace

Dieta je určena osobám s intolerancí mléčného cukru - laktózy.

2 Laktóza

Laktóza je mléčný cukr, složený ze dvou molekul - glukózy a galaktózy. Na tyto dva cukry se štěpí v tenkém střevě působením enzymu laktázy, který vylučují buňky kartáčového lemu. Zdrojem laktózy je mléko savců (s výjimkou mořských). V jiných potravinách se přirozeně nevyskytuje.

S laktózou se setkáme ale nejen ve většině potravin, jejichž základem je mléko. Laktóza se totiž přidává i do mnoha dalších potravin a doplňků stravy, dokonce také do léků (jako součást potahovacích směsí u tablet apod.).

3 Laktózová intolerance

Laktózová intolerance je způsobena nedostatečnou tvorbou enzymu laktázy v tenkém střevě a tím nedostatečným rozštěpením mléčného cukru. Nerozštěpený mléčný cukr na sebe váže vodu a může způsobovat bolesti břicha a průjemy, v tlustém střevě pak laktózu štěpí bakterie za vzniku plynu a způsobují potíže jako je nadýmání, bolesti břicha, průjemy, ale i zácpy, flatulenci, někdy k projevům laktózové intolerance patří i nevolnosti a zvracení, bolesti hlavy. Potíže se obvykle objevují 30-120 minut po požití mléčného cukru. Tvorba enzymu laktázy může být snížena různou měrou, čím méně enzymu se tvoří, tím menší množství mléčného cukru pacient v dietě toleruje.

Příčin snížené tvorby laktázy je mnoho, mohou být trvalé nebo pouze dočasné (například při přechodném poškození kartáčového lemu při zánětlivém onemocnění, celiakii bez dodržování diety apod.) Velmi vzácně se vyskytuje vrozená laktózová intolerance (alaktázie), kdy novorozenec nedokáže strávit mléčný cukr z mateřského mléka a musí být živěn speciální formulí bez laktózy.

4 Dieta s omezením laktózy - základ léčby laktózové intolerance

Terapie laktózové intolerance spočívá především v dietě s omezeným obsahem mléčného cukru. Množství tolerované laktózy je individuální podle závažnosti deficitu laktázy, proto **přísnost diety určuje individuálně ošetřující lékař.**

Pacienti s mírným deficitem laktázy netolerují mléko a další nekysané mléčné výrobky, ale tolerují v různé míře výrobky zakysané, fermentované (jogurty, kefír, acidofilní mléko, zákys apod.).

Pacienti se středně těžkým deficitem laktázy netolerují mléko ani mléčné výrobky, ale tolerují potraviny nebo léky s minimálním obsahem mléčného cukru.

U pacientů s těžkým laktázovým deficitem je nutné vynechat ze stravy i léčby veškeré zdroje mléčného cukru.

Podle obsahu laktózy lze seřadit mléčné výrobky takto (od nejvyššího k nejnižšímu obsahu): podmásli - mléko - smetana - šlehačka - tvaroh - fermentované výrobky (kyselé mléko, kefír, jogurty, pokud jsou vyráběny fermentačním procesem) - tvrdé sýry - tavené sýry - máslo.



DIETA PŘI INTOLERANCI LAKTÓZY

5 Vhodné potraviny

Mléčné výrobky s výrazně sníženým obsahem laktózy nebo bezlaktózové – mléko, sýry, máslo, jogurty, apod. například těchto značek: **Minus L, Free From, Ehrmann Lacto Zero, Meggle Lactose Free**

Máslo: klasické máslo obsahuje malé množství laktózy, které lidem s mírnější formou intolerance nemusí vadit. Ve specializovaných prodejnách potravin je možné zakoupit i **přepuštěné máslo (ghee)**, v němž je obsah laktózy téměř nulový.

Roztíratelné rostlinné tuky bez laktózy: **Perla plus vitaminy, Alfa vital, Flora light, Vive bio slunečnicová, margaríny značky Provamel.** Některé rostlinné tuky obsahují mléčné složky, jako jsou máslo, podmásli nebo jogurt - vždy je nutné číst složení.

Rostlinné nápoje: v tekutém stavu nebo ve formě instantního prášku - například sojové, rýžové, ovesné, špaldové, mandlové, kokosové atd. POZOR! Nelze je brát jako plnohodnotnou náhradu mléka, protože obsahují velmi nízké množství vápníku a také mnohem méně bílkovin. Jde spíše o chuťovou náhradu mléka.

Potraviny bez přirozeného obsahu laktózy: obvykle bez omezení je možno konzumovat maso, ryby, luštěniny, ovoce, zeleninu, obiloviny, vejce, skořápkové plody, semena apod.

Kojenecké formule: kojenecké formule se sníženým množstvím laktózy jsou např. Beba AL 110, Nutrilon Low Lactose.

6 Potraviny, u nichž je třeba zvýšené pozornosti

Všechny vícesložkové potraviny: Mléko nebo některé produkty z mléka se přidávají do celé řady potravin, proto je **nutné vždy u nich číst složení**. I u výrobků, které již znáte a víte o nich, že laktózu neobsahují, je vhodné občas složení zkontrolovat - úpravou receptury se může změnit i obsah laktózy.

Pozornost věnujte především: pečivu, obilným kaším, müsli směsím, obilným lupínkům, všem cukrovinkám, polotovarům a hotovým pokrmům, rychlému občerstvení, lahůdkám, uzeninám, dochucovadlům, směsím na pečení, dresinkům, omáčkám apod.

Léky, potravinové doplňky a sladidla: i u nich je nutné vždy číst složení, zejména u pacientů s těžším deficitem laktózy. Laktóza se s oblibou používá jako tzv. plnidlo nebo součást potahovacích směsí.

7 Nedostatek vápníku

Protože u přísnější bezlaktózové diety je ze stravy vyloučena většina mléčných výrobků, je zapotřebí zajistit ve stravě jiné **zdroje vápníku**.

Vhodné zdroje vápníku jsou (řazeno od nejvyššího obsahu vápníku): **mák, sardinky, ořechy a semena, bílé fazole, brokolice, kakao, květák, zelí, kedlubny.** Sojové a obilné nápoje, které se prodávají jako „náhrady mléka“ obsahují velmi málo vápníku, pokud nejsou vápníkem obohaceny.

U pacientů, kteří nemohou konzumovat dostatek vápníku z uvedených náhradních zdrojů, je potřeba doplnit vápník ve formě doplňku stravy.



DIETA PŘI INTOLERANCI LAKTÓZY

8 Laktózová intolerance NENÍ alergie na bílkovinu kravského mléka

Laktózová intolerance je často zaměňována s alergií na bílkovinu kravského mléka. Projevy obou onemocnění bývají podobné, ale jedná se o zcela jiný mechanismus nežádoucí reakce na potravinu. Zatímco u většiny pacientů s laktózovou intolerancí je tolerováno alespoň malé množství laktózy a se zvyšujícím se množstvím zkonsumované laktózy se stupňují klinické projevy, u alergie na bílkovinu kravského mléka spouští imunitní reakci i minimální, stopové, množství bílkoviny - a to i přesto, že klinické projevy se nemusí projevit ihned. U obou onemocnění je **velmi důležité číst pečlivě složení všech potravin.**

9 Zdroje

BŘEZKOVÁ, V. Laktózová intolerance versus laktózová tolerance. 1. vyd. Brno: Bc.práce, 2009, 58s.

ČURDA, L. Mléčné výrobky a intolerance laktózy. Potravinářská revue, 2006, roč. 4, s.

1922.DACH. Referenční hodnoty pro příjem živin. 1. vyd. Praha: Výživaservis s. r. o. 2011, 192 s. ISBN 9788025469873.

DOSTÁLOVÁ, J. Mléko ničím nenahradíš. Výživa a potraviny, 2014, roč. 69, č. 1, s. 1.

European Food Safety Authority (EFSA): Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal, 2010, roč. 8, č. 9, s. 129.

STRÁNSKÝ, M. Nové referenční hodnoty DACH pro příjem živin. Výživa a potraviny, 2014, roč. 69, č. 1, s. 34.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.