

INTOLERANCIA LAKTÓZY.

Laktóza je mliečny cukor, ktorý sa prirodzene vyskytuje v mlieku - materskom, ale aj kravskom, kozom a ovčom. Laktózu nájdeme nielen v mliečnych výrobkoch ale i cukrárenských ako sú koláče, keksy, čokolády a netreba zabúdať aj na niektoré lieky, ktoré môžu obsahovať laktózu ako prídavnú látku.

V kefkovom leme tenkého čreva sa nachádza enzým - laktáza, ktorý štiepi mliečny cukor na jednoduché cukry, ktoré sa potom vstrebávajú sliznicou čreva. V prípade poruchy produkcie tohto enzýmu, laktóza zostáva nerozštiepená a nestrávená sa dostáva do hrubého čreva, kde sa rozkladá účinkom črevných baktérií a spôsobuje zažívacie ťažkosti.

Prejavy intolerancie laktózy sú :

- Krčovité bolesti brucha
- Nafukovanie
- Hnačky

Symptómy sa prejavia spravidla do 2 hodín po konzumácii mlieka a mliečnych výrobkov a závisia od stupňa deficitu aktivity enzýmu.

Výskyt

Schopnosť tráviť mliečny cukor majú všetky cicavce, avšak u väčšiny táto schopnosť vekom klesá. U človeka sa zachovala možnosť produkovať tento enzým aj v dospelosti, čo súvisí pravdepodobne s chovom hovädzieho dobytku a konzumáciou mlieka aj v dospelosti.

V strednej Európe trpí rôznym stupňom neznášanlivosti mliečneho cukru okolo 15 – 20% populácie. Výskyt súvisí so zemepisnou šírkou, v severských krajinách je najnižší a smerom na juh narastá percento ľudí trpiacich na poruchu tolerancie laktózy. V černošskej a indiánskej časti populácie USA je výskyt intolerancie takmer 80%.

Podľa príčiny rozoznávame 3 typy intolerancie laktózy:

1. **Vrodený deficit laktázy** – príznaky sa objavia skoro po narodení a je veľmi zriedkavý.
2. **Primárny deficit laktázy** – je najčastejší, objavuje sa u detí po 5 roku života a dospelých a je geneticky podmienený.
3. **Sekundárny deficit laktázy** – získaný alebo prechodný, ktorý vzniká po poškodení sliznice čreva napr. infekčnými zápalmi, po užívaní antibiotík, ale aj pri niektorých chronických ochoreniach čreva napr. celiakii.

Diagnostika

- Dychový test - bezbolestný neinvazívny test, ktorým možno diagnostikovať intoleranciu laktózy na základe stanovenia koncentrácie vodíka vo vydychovanom vzduchu.
- Laktózo- tolerančný test – pri ktorom sa odoberá krv z prsta na stanovenie hladiny glukózy opakovane v určitých časových intervaloch.
- Histologicko – histochemické vyšetrenie aktivity enzýmu v bioptickej vzorke odobratej pri črevnej biopsii.

Liečba a dietetické opatrenia

Odporúčaná je nízkolaktózová diéta – t.j. strava s vylúčením alebo obmedzením mlieka a mliečnych výrobkov podľa individuálnej tolerancie.

Vhodné potraviny sú kyslo mliečne výrobky – jogurty, acidofilné a jogurtové mlieka. Spravidla dobre tolerovaná konzumácia mliečnych výrobkov, ktoré prešli fermentáciou súvisí so znížením obsahu laktózy pri tomto technologickom postupe a prítomnosťou baktérií mliečneho kvasenia. Znížený obsah laktózy majú zrejúce a tvrdé syry.

Pomocou môžu byť aj výživové doplnky, dostupné v lekárňach, ktoré obsahujú potrebný enzým na trávenie mliečneho cukru a pacient ho užije vo forme tabliet pred mliečnym jedlom alebo vo forme kvapiek, keď pridaním do mlieka si sám pripraví nízkolaktózový nápoj.

Dnes sú už bežne dostupné na pultoch potravinových obchodov bezlaktózové mlieka a mliečne výrobky.

Na záver musíme spomenúť a odlíšiť od intolerancie laktózy **alergiu na bielkovinu kravského mlieka** – kde sa jedná o imunitnú reakciu na mliečnu bielkovinu. Niektoré príznaky sú podobné, ale pôvod, diagnostika a aj liečba sú rozdielne.

Orientačný prehľad obsahu laktózy v potravinách

Za tolerovateľné sa považujú produkty s obsahom nižším ako 1 g laktózy v 100 g potraviny. Uvedené hodnoty sú len orientačné, pretože obsah mliečneho cukru môže značne kolísať.

Obsah laktózy pod 1 g/100 g	g/100 g
Horká čokoláda (75 % kakaá)	0 – 0,5
Maslo	0,6
Syr camembert (45 % tuku)	0,1
Syr feta (45 % tuku)	0,5
Rôzne druhy tvrdých syrov (gouda, ementál...)	0 – 0,1
Parmezán	0,06
Obsah laktózy 1 až 5 g/100 g	
Cmar	4 – 5
Kyslá smotana (15 % tuku)	3,2
Tvaroh s nízkym obsahom tuku	3 – 4
Tvaroh (20 % tuku)	2,7 – 3,7
Jogurt	3,2 – 4,5
Obsah laktózy nad 5 g/100 g	
Zmrzlina	6 – 7
Kondenzované mlieko	9 – 13
Mlieko s nízkym obsahom tuku	4,8
Mliečna čokoláda	9,5
Topený syr (45 % tuku)	6,3
Plnotučné mlieko (3,6 %)	4,6 – 4,8
Porovnanie rôznych druhov mlieka	
Kravske mlieko polotučné (1,5 – 1,7 % tuku)	4,8
Ovčie mlieko	4,7
Kozie mlieko	4,2
Sušené plnotučné mlieko	35,1
Sušené nízkotučné mlieko	50,5
Kondenzované mlieko	9,32
Smotana (najmenej 10 % tuku)	4,09

Zdroj: Souci-Fachmann-Kraut: Lebensmitteltabellen für Praxis

Tabuľka 1. Orientačný obsah laktózy v potravinách.