

## Laktózová intolerance

Laktózová intolerance je částečná nebo úplná neschopnost trávicího traktu zpracovávat laktózu (mléčný cukr). Ke správnému strávení laktózy je potřeba enzym laktáza, který se nachází v buňkách tenkého střeva. Je-li v těle úplný nebo částečný nedostatek laktázy, nebo je-li aktivita enzymu snížena, nedochází k rozštěpení laktózy na jednodušší cukry (glukózu a galaktózu). Nerozštěpená laktóza pak putuje tenkým a tlustým střechem, kde způsobuje reakce projevující se např. bolestmi a kručením břicha, nadýmáním, průjmy, ale i zácpou, nevolnostmi až zvracením a dalšími potížemi, jako jsou bolesti hlavy, ztráta koncentrace nebo špatná krátkodobá paměť.

Intolerance laktózy je často zaměňována s alergií na mléko. Hlavní rozdíl mezi těmito metabolickými poruchami je v příčinách onemocnění. U alergie na mléko se jedná o imunitní odezvu organismu na mléčné bílkoviny.

### Dieta při laktózové intoleranci

Při bezlaktózové dietě je nutné se vyhnout potravinám, případně výrobkům, které je obsahují:

- mléko
- sušené mléko
- syrovátku
- syrovátkový protein
- mléčný kasein
- tvaroh
- mléčný cukr
- podmáslí
- koncentrát syrovátkové bílkoviny

Poměrně dobře jsou v omezeném množství tolerovány některé mléčné produkty, jako např.:

- jogurt
- kefír
- kysané podmáslí
- zakysaná smetana
- šlehačka
- máslo
- tvrdé a zrající sýry

Jedná se především o tučnější a kysané mléčné výrobky, ve kterých je méně laktózy.

**Mgr. Lucie Weiss**

nutriční poradce