

Laktózová intolerance

Laktózová intolerance je částečná nebo úplná neschopnost střeva zpracovávat laktózu (mléčný cukr). Ke správnému trávení laktózy je potřeba enzym laktáza, který se nachází v buňkách tenkého střeva. V případě úplného nebo částečného nedostatku laktázy či při snížení její aktivity nedochází k rozštěpení laktózy na jednodušší cukry (glukózu a galaktózu). Nerozštěpená laktóza pak putuje tenkým a tlustým střevem, kde způsobuje reakce projevující se např. bolestmi a kručením břicha, nevolností, nadýmáním, průjmy.

Základním léčebným opatřením laktózové intolerance je bezlaktózová strava. Nemocní většinou tolerují 5-10 g laktózy (100-200 ml mléka). Pokud je deficit laktázy jen parciální, je snášeno i vyšší množství mléčného cukru (jednorázově).

Hlavním zdrojem laktózy jsou mléko a mléčné produkty. Nižší množství mléčného cukru je v kysaných mléčných výrobcích (bakterie mléčného kvašení přeměňují laktózu na kyselinu mléčnou), které ve střevech obtíže nepůsobí. Na trhu jsou k dispozici také bezlaktózové mléčné výrobky.

Při bezlaktózové stravě je vhodné omezit potraviny s vyšším obsahem laktózy:

- čerstvé i trvanlivé mléko (kravské, ovčí, kozí, kobyly),
- sušené mléko,
- syrovátka, syrovátkový protein,
- tvaroh,
- šlehačka, smetana,
- mléčná čokoláda,
- mléčná zmrzlina.

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

- jogurt,
- kefír,
- acidofilní mléko,
- zakysaná smetana,
- tvrdé sýry.

Laktóza může být přítomna i v jiných potravinách než mléčných výrobcích, např. v sušenkách, bonbónech, ve sladkém i slaném pečivu, kukuřičných lupíncích, masných výrobcích, chipsech, instantních pokrmech atd.

Při laktózové intoleranci je poměrně běžný nedostatečný příjem vápníku, jehož hlavním zdrojem jsou právě mléčné výrobky. Proto je vhodné u lidí s nesnášenlivostí laktózy suplementovat vápník ve formě tablet. Toleranci laktózy zvyšuje také příznivé složení střevního mikrobiomu, doporučeno je proto užívání probiotických bakterií.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut