

Pri laktozni intoleranci se mleku in mlečnim izdelkom ni treba popolnoma odreči, kot se jim je treba pri alergiji na mleko.

Živilo	Količina laktoze
človeško mleko	5 - 9 %
kravje, kozje, ovčje mleko	4 - 5 %
sirotka	4,4 - 5,2 %
maslo	minimalna
navadni jogurt	3,1 %
smetana, 30 % mlečne maščobe	3,2 %
kisla smetana, 18 %	4 %
skuta	3,3 %
gorgonzola	0,11 - 1,33 %
sir ementalec	0,16 - 0,67 %
feta	0,5 %

Vir: Souci-Fach-Mann-Kraut, 2012

Večina ljudi pri uživanju manjših količin laktoze nima težav.

Najbolje je, da se postopoma vključujejo mleko in mlečni izdelki in se spremljajo težave ter tako določi količina, ki jo pacient še prenese.

Previdnost je potrebna pri nekaterih živilih, ki prav tako vsebujejo laktozo: razni prelivi, omake, sladice, pudingi, instant krompir, juhe, nekatero zamrznjeno sadje in zelenjava, najdemo jo lahko tudi v zdravilih.

Potrošnikom je na voljo vedno več izdelkov s tako imenovano *lactose free* oznako, ki so z zmanjšano vsebnostjo laktoze, pod 0,1 g/100g živila.

Vir: Dolinšek, J., 2016. Neimunološke prehranske preobčutljivosti. Celiakija, XXIV(23),pp.14-18.

ZL 75 OV 002 Povezava: OP 75 OV 001

Izdaja 01

Z dne: 16. 11. 2016



Služba zdravstvene nege

INTOLERANCA NA LAKTOZO



Laktoza je disaharid, ogljikov hidrat sestavljen iz glukoze in galaktoze. Je mlečni sladkor, ki se nahaja v mleku in mlečnih izdelkih, lahko pa je kot aditiv dodan tudi številnim drugim živilom.

Laktaza je encim, s pomočjo katerega se laktoza prebavlja. Kadar je tega encima premalo, ostaja laktoza v črevesju, kjer povzroča številne težave.

Kadar ljudem živila, ki vsebujejo laktozo, otežujejo prebavo, pravimo, da so postali *intolerantni na laktozo*.

Težave pri prebavi laktoze ima več kot 70% ljudi na svetu, pri Evropejcih je teh le okrog 15 %.

Simptomi pri laktozni intoleranci

Laktoza lahko povzroči številne težave v prebavilih. Najpogostejše so bolečine v trebuhu, napenjanje, vetrovi, siljenje na bruhanje, sluzasto, vodeno blato.

Laktozna intoleranca ni življenjsko nevarna (razen pri dojenčkih, če se ne diagnosticira) in ne predstavlja grožnje za zdravje - treba je samo usmeriti nekaj pozornosti edino nadomestitvi nekaterih hranil, ki jih dobimo v glavnem z mlečnimi izdelki (predvsem kalcij, magnezij, fosfor, vitamina A in D, vitamin B12 ter beljakovine).

Načini uravnavanja laktozne obremenitve črevesja

1. Omejite uživanje laktoze ali uživajte laktozo v manjših količinah. Večina ljudi lahko prebavi 12 g laktoze brez težav.
2. Uživajte laktozo oz. mleko v kombinaciji z drugimi živila.
3. Uživajte jogurte in drugih mlečne izdelke, ki vsebujejo žive mlečnokislinske in bifido bakterije. Ti mikrobi proizvajajo laktazo, ki pomaga pri prebavi laktoze.
4. Uživajte mleko in mlečne izdelke brez laktoze.
5. Pomoč z raznimi pripravki, ki vsebujejo laktazo.