



## **DIETA Z NIETOLERANCJĄ LAKTOZY**

### **Zastosowanie diety**

Dietę z nietolerancją laktozy wskazana jest w przypadku trzech typów niedoboru laktazy:

- a) alaktazja – wrodzony niedobór laktazy,
- b) hipolaktazja dorosłych – pierwotny niedobór laktazy, jest to stan naturalny u dużej części ludzkiej populacji,
- c) wtórny niedobór laktazy – nabyty.

Wtórny niedobór laktazy jest wynikiem chorób bądź różnych czynników, które doprowadzają do uszkodzenia nabłonka i kosmków jelitowych, produkujących laktazę, np.:

- choroba Leśniowskiego-Crohna (szczególnie w fazie ostrej i w okresie przechodzenia w stan remisji);
- martwicze zapalenie jelita,
- choroba Whipple'a
- zespół krótkiego jelita;
- infekcje żołądkowo-jelitowe, np. ostra lub przewlekła biegunka – wywołana przez bakterie (najczęściej *Escherichia coli* i *Salmonella*) lub wirusy (zwykle rotawirusy i adenowirusy);
- zakażenia pasożytnicze przewodu pokarmowego: lamblioza, gardiaza, tasiemczyca
- celiakia;
- choroba Duhringa (skórna manifestacja nietolerancji glutenu);
- alergia pokarmowa, np. alergia na białko mleka krowiego lub soi;
- mukowiscydoza;
- przyjmowanie leków, takich jak antybiotyki czy kwas acetylosalicylowy

### **Cel diety**

Zadaniem diety jest usunięcie z racji pokarmowej substancji nietolerowanych przez organizm. Celem diety jest m.in. zanik objawów klinicznych, normalizacja wyników badań.

### **Charakterystyka diety**

Dieta charakteryzuje się wykluczeniem produktów zawierających laktozę, czyli produktów nabiałowych oraz słodczy i innych produktów z dodatkiem laktozy. Laktozę zawierają: mleko i produkty mleczne, zarówno krowie, kozie, owcze, bawole, jak i wszystkich innych ssaków. Po wyeliminowaniu z diety mleka i produktów mlecznych lub po ograniczeniu ich spożycia należy na bieżąco czytać na etykietach skład produktów spożywczych i pamiętać, że producenci często zmieniają receptury. Mleko i produkty mleczne mogą być dodawane także do margaryn, pieczywa, płatków śniadaniowych, ciast, słodczy, gotowych deserów, zup, sosów w proszku i wędlin.

Okresowa nietolerancja laktozy może być wywołana np. biegunką, długotrwałą antybiotykoterapią - wtedy dietę z nietolerancją laktozy stosuje się do momentu

zregenerowania błony śluzowe.

Dieta z nietolerancją laktozy powinna być łatwostrawna, bogata w pełnowartościowe białko, z ograniczeniem tłuszczu, bogata w witaminy: A, D, C, kwas foliowy oraz w składniki mineralne, zwłaszcza w wapń i żelazo.

### **Uwagi technologiczne**

Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, naczyniach bez wody, duszone bez tłuszczu lub pieczone w folii przezroczystej. Ograniczyć powinno się potrawy smażone oraz pieczone w dużej ilości tłuszczu.

### **Unikaj naturalnej laktozy:**

Laktoza występuje naturalnie w mleku i wszystkich jego pochodnych. Należy konsekwentnie unikać

- mleka: krowiego, owczego, koziego;
- produktów z mleka kwaśnego: maślanki, mleka kwaśnego, jogurtów, kefiru;
- śmietan i mleka skondensowanego;
- świeżych serów: białego, serka wiejskiego, fety, twarogu, ricotty, mascarpone
- serów topionych i wyrobów sero-podobnych;

### **Wybieraj produkty bezlaktozowe:**

Nie musisz rezygnować ze wspaniałego źródła wapnia jakim są produkty mleczne - w sklepach dostępne są produkty bezlaktozowe: mleka, śmietany, jogurty, kefiry, serki.

### **Unikaj ukrytej laktozy:**

Skład produktów spożywczych bywa dla nas zagadką. Mleko i jego składniki dodawane są do wyrobów wcale nie kojarzonych z mlekiem. W parówkach możemy znaleźć jogurt bo doskonale obniża zawartość tłuszczu w produkcie a do pieczenia mięsa dodawana jest laktoza, powodująca ładne zarumienienie skórki.

Zawsze czytaj etykiety!

### **Bezpieczne mleko i produkty mleczne:**

Niektóre produkty mleczne są nisko-laktozowe z natury i zawierają tylko śladowe ilości cukru mlecznego. Bez obaw możesz jeść sery miękkie pleśniowe (camembert i brie), sery z przerostem pleśniowym (gorgonzola, roquefort) a także większość serów żółtych.

### **Bibliografia:**

Kaczmarek M., Korotkiewicz-Kaczmarek E.: *Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy*, Help Med, Kraków 2013

Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, *Nietolerancja laktozy*, Instytut Jakości JCI, Jagiellońskie Centrum Innowacji, Kraków 2004 r.