



TÁJÉKOZTATÓ

Amit a laktóztoleranciáról tudni kell

Mi a laktóztolerancia vagy tejcukor érzékenység?

Tejcukor-érzékenységről (laktóztoleranciáról) akkor beszélünk, ha a tejcukor (laktóz) bontó enzim (laktáz) részlegesen vagy teljesen hiányzik a szervezetből. Ezáltal a tejcukor bontása elmarad és változatlan formába, emésztetlenül halad a vastagbélbe. Itt a baktériumok elbontják, melynek hatására erjedésnek indul és ennek eredményeként savanyú bomlástermékek keletkeznek. A fel nem szívódott laktóz vizet szív magához és ez a savanyú béltartalom fokozza a bélmozgást, híg, vízszerű hasmenést, a keletkező gázok pedig puffadást, hasi görcsöket okoznak.

A tejcukor-érzékenység lehet: primer, amikor már a születéskor hiányzik a laktáz enzim és lehet szekunder, ami pedig egy szerzett állapot.

Tünetek:

- hányinger, hányás
- teltségérzet
- köldök körüli hasi fájdalom
- puffadás
- híg, vízszerű széklet
- fokozott bélgázképződés

Laktóztolerancia (tejcukor érzékenység) kivizsgálása - Hidrogén kilégzési teszttel

Az éhgyomri vizsgálat egy laktóz tartalmú tesztital fogyasztását követően, többszöri mérésel történik. Az emésztetlen laktóz a vastagbélben hidrogént fejleszt, ami a véráramba és a lélegzetbe is bekerül. Magasabb mérési értékek esetén valószínűsíthető a laktóz intolerancia.

Mi a teendő, ha megállapították a tejcukor érzékenységet?

Ki kell iktatni az étrendből a laktózt, nem szabad tejet és tejtermékeket fogyasztani. Amennyiben a diétát betartják, a problémák aránylag gyorsan megszűnnek.

A tejcukor érzékenység kezelése:

A primer (genetikai) tejcukor-érzékenység nem gyógyítható, de jól kezelhető állapot. Itt is kiemelt szerepe van a diétának, de megnő a jelentősége a különböző laktózmentes tejtermékek fogyasztásának és az enzim pótlásnak.

A szekunder tejcukor-érzékenység esetén az orvos az alapbetegséget gyógyítja.

- laktózmentes vagy laktózban szegény tejtermékek fogyasztása,
- csecsemő és kisgyermekkorban laktózmentes gyógytápszer adása,

OMCH Egészségügyi Szolgáltató Kft.
Adószám: 12483646-2-41

1038 Budapest, Papírgyár u. 58-59.
☎: +36-1-244-8201, 📠: +36-1-244-8202
🌐: www.omchkft.hu

- enzimpótlás: Lactase rágótabletta adása,
- a megtartott diéta kímélő hatása és az egészséges bélflóra helyreállítása a tejcukor-érzékenység megszűnését eredményezheti.

Jó tudni!

A tejcukor érzékenység nem azonos a tejallergiával (tejérzékenység, tej-intolerancia), ami a fehérje-érzékenység egyik fajtája. A kettő gyakran fordul elő együtt, de a tejallergia gyakoribb a gyermekeknél és ritkábban fordul elő felnőttkorban.

A tejcukrot egyes termékek készítésekor adalékanyagként is felhasználják, emiatt számos olyan élelmiszer is tartalmaz rejtett formában laktózt, melyekről nem is gondolnánk. Ezért érdemes minden élelmiszer összetételét alaposan elolvasni a csomagoláson.

Figyelem: *A laktózmentes tejtermékek fogyasztása a cukorbetegség számára veszélyesek lehetnek!*

Javaslat laktóztolerancia (tejcukor érzékenység) diéta esetén

A diéta lényege:

A tejcukor érzékenység kezelése abból áll, hogy a tejcukrot (ill. a tejet, a kecske és a juhtejet, az aludttejet, tejfölt, tejszínt, túrót, valamint a tejtartalmú ételeket) a laktázhiány súlyosságától függően részben, vagy teljesen kihagyjuk az étrendből.

A diéta célja:

A beteg panaszainak a megszüntetése,
A csecsemő ill. kisgyermek optimális fejlődésének a biztosítása.

Javasolt élelmiszerek:

Gabonamagvak és őrlemények : a liszt, búzadara, rizs, zabpehely korlátozás nélkül alkalmazható, de a tejben főtt változatok csak laktózmentes tejjel, ill. tápszerrel készülhetnek.

Kenyerék és péksütemények: a fehér, félbarna, barna kenyerek szabadon fogyaszthatók, de szigorú tejcukormentesség esetén vizes kifli és zsemle fogyasztása ajánlott.

Zöldség, főzelékfélék és gyümölcsök: hozzájárulnak a szervezet vitamin- és ásványi anyag ellátásához (kelkáposzta, a hüvelyesek)

Diófélék, olajos magvak : magas kalcium tartalmuk miatt fogyasztásuk javasolt (mák, mandula, mogyoró, dióbél, napraforgómag)

Zsiradékok: a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozásnak megfelelően az állati eredetű zsiradékokkal szemben a növényi eredetűek kerüljenek előtérbe. Szigorú laktózmentes diéta esetén tejmentes margarinok (Liga, Delma light, Linco light) fogyasztása javasolt.

Friss húсок: csirke, pulyka, sertés, hal, nyúl. Szigorú tejcukormentes étrend esetén javasolt a laktózmentes húsipari készítmények fogyasztása (pl. PICK Szeged Rt. termékei, Ringa Húsipari Rt. termékei, Solami Húsipari Rt. Szolnok termékei).

Halak : a halhús fehérjéje teljes értékű, ezért a fehérjeszükséglet fedezésére épp úgy, mint a húсок kiválóan alkalmasak. A halak közül a magas kalcium tartalmú olajos hal, fogas és a busa fogyasztása javasolt.

Tej és tejtermékek : a tej helyettesítésére szolgálhat a laktózmentes tej (Magic Milk), valamint a tejcukormentes tápszerek és 6 éves kor felett a szójatej. A kakaó helyett fogyasztható a

Magic kakaó, amely tejcukrot nem tartalmaz. A joghurtok közül fogyasztható a Danone Activia natúr, epres és őszibarackos müzlis változata. Ezek a készítmények tejcukrot még kis mennyiségben sem tartalmaznak, hiszen a bennük található élő tejsavbaktériumok (Bifidus ESSENSIS), segítik a laktóz megemésztését. A sajtok közül a kemény és a félkemény sajtok fogyaszthatók (Ementáli, Pannónia, Cheddár, Parmezán, Trappista, Eidami, Óvári, Hajdú, Mozzarella).

Tojás : heti 3-4 darab javasolt.

Burgonya: tej nélkül, illetve laktózmentes tejjel készítve minden változatban ajánlott.

Fűszerek, ízesítők :elsősorban a zöld és szárított fűszereket részesítsék előnyben (hagyma, fokhagyma, tárkony, bazsalikom, fűszerkömény, babérlevél, majoránna, koriander, sáfrány, rozsmaring, kakukkfű, vasfű, szegfűszeg, fahéj).

Édesipari termékek :az édesipari termékek közül a tejbevonattal készültek nem fogyaszthatók.

Szigorú tejcukormentes diéta esetén a garantáltan tejcukormentes édesipari termékek fogyasztása javasolt. Ilyenek pl. a Stollwerk cég által előállított keksz félek (Mártott karika, Háztartási keksz, Édes kedvenc, Every Day mandula és csokoládé darabos, Every Day kakaós masszával mártott percc), zselék (Tropica, Gardina), drázsék (Dunakavics, Francia drázsé), Táblás termékek (Tibi étcsokoládé, Tibi banánízű krémcsokoládé, Tibi eperízű krémcsokoládé, Marika étcsokoládé tortabevonó), szeletek (Vadász), szaloncukor(Mártott konzum, Gyümölcsízű zselé-fondan) és desszertek (Gelissimo).

OMCH Egészségügyi Szolgáltató Kft.

Adószám: 12483646-2-41

1038 Budapest, Papírgyár u. 58-59.

☎: +36-1-244-8201, 📠: +36-1-244-8202

🌐: www.omchkft.hu