

NIETOLERANCJA LAKTOZY

Nietolerancja laktozy to niewłaściwa reakcja organizmu na pokarm zawierający cukier mleczny – laktozę. Ma dwie główne przyczyny. Pierwsza, zwana pierwotną, związana jest z genetycznie uwarunkowanym niedoborem laktazy, natomiast druga, inaczej wtórna, związana jest z uszkodzeniem przewodu pokarmowego i zwykle jest odwracalna. Może pojawić się ona np. w wyniku uszkodzeń spowodowanych zapaleniem żołądka i jelit, następstwie operacji przewodu pokarmowego (resekcja jelita grubego).

W przypadku nietolerancji laktozy, związanej z niedoborem enzymu – laktazy, wytwarzanego w przewodzie pokarmowym, zapewniającego trawienie mleka, należy:

1. Wyeliminować lub zmniejszyć spożycie mleka krowiego, koziego oraz owczego.
2. Nadal spożywać wybrane produkty mleczne, ponieważ zawierają wapń, białko i witaminy niezbędne do prawidłowej równowagi organizmu. Ze względu na niewielką zawartość laktozy w wyniku obróbki przemysłowej, można spożywać następujące produkty: kefir, jogurt, ser biały.
3. Sery żółte dojrzewające mają znikomą zawartość laktozy, przez co mogą być dobrze tolerowane u osób z nietolerancją.
4. Eliminacja z diety mleka krowiego i produktów mlecznych wyprodukowanych na bazie mleka krowiego powoduje wzrost ryzyka niedoboru wapnia, dlatego warto wzbogacić dietę o roślinne źródła wapnia (np. napoje roślinne, tofu, jogurty sojowe wzbogacane w wapń), zielone warzywa liściaste (np. brokuły, jarmuż), orzechy, sezam, suszone figi i morele, mak.
5. Aby nie wywoływać niedoborów wapnia, należy pić wody mineralne o wysokiej zawartości wapnia, zawierające ponad 50 mg wapnia na litr.

W przypadku wtórnej nietolerancji laktozy będącej wynikiem uszkodzenia kosmków jelita cienkiego np. w zespole złego wchłaniania, z diety należy wykluczyć do czasu regeneracji błony śluzowej jelita tj. na 1,5-2 miesięcy, a czasem 3-6 miesięcy:

1. Mleko krowie, kozie i owcze nie powinno być spożywane pod każdą postacią.
2. Wyeliminować produkty zawierające laktozę nawet w małych ilościach (kefiry, twarogi, jogurty, maślanki itp.).
3. Nie spożywać produktów z niespodziewaną niekiedy zawartością laktozy, takich jak: chleb tostowy, bułki maślane, wyroby cukiernicze, margaryny, do których często dodaje się produkty mleczne.

4. Należy dokładnie czytać etykiety na opakowaniach produktów, sprawdzając, czy nie pojawia się tam laktoza, a także: mleko, mleko w proszku, serwatka, maślanka, tłuszcz mleczny. Nawet wzmianka „tłuszcz pochodzenia zwierzęcego” może wskazywać na obecność mleka.
5. Składniki leków często również zawierają laktozę. Przed użyciem należy poradzić się lekarza, farmaceuty, dokładnie przeczytać ulotkę.
6. Zamiennikami w diecie bezmlecznej mogą być:
 - napoje bezmleczne: ryżowe, migdałowe, sojowe, owsiane, kokosowe, gryczane;
 - napoje bezmleczne w proszku;
 - śmietana sojowa, orkiszowa, owsiana, ryżowa;
 - masło klarowane, jogurty i desery sojowe i ryżowe.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPISŚNIADANIE*Jaglanka z musem kokosowo-malinowym*

kasza jaglana, sucha 1/4 szklanki, 45 g
napój kokosowy 1 szklanka, 250 ml
wiórki kokosowe 2 1/2 łyżki, 15 g
orzechy nerkowca 2/3 garści, 20 g
maliny, świeże lub mrożone 1 garść, 100 g
daktyl, suszone 2/3 garści, 30 g

Kaszę jaglaną ugotuj na napoju kokosowym aż zgęstnieje. Jeśli kasza będzie za gęsta dodaj przegotowanej wody. Pod koniec gotowania wrzuć posiekane daktyle. Wiórki kokosowe oraz maliny zmiksuj w blenderze lub roznieć widelcem. Jaglankę polej musem i posyp orzechami nerkowca.

II ŚNIADANIE*Omlet kokosowy*

banan 1 sztuka, 120 g
mąka kokosowa 2 łyżki, 25 g
mleczko kokosowe 2 łyżki, 20 ml
wiórki kokosowe 2 łyżki, 12 g
jaja kurze 2 sztuki, 100 g
olej rzepakowy 1 łyżeczka, 5 ml

Zmiksuj jajka z wiórkami kokosowymi, mąką i mleczkiem. Usmaż omlet z obu stron na rozgrzanej patelni z olejem. Podaj z pokrojonym bananem.

OBIAD*Kasza pęczak z warzywami i kurczakiem*

brokuły 1/5 sztuki, 100 g
cebula 1/2 sztuki, 50 g
kasza jęczmienna pęczak, sucha 5 łyżek, 75 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 1 porcja, 60 g
olej rzepakowy 1 1/3 łyżki, 13 ml
pesto czerwone z pomidorów 1 łyżeczka, 9 g
szparagi 5 sztuk, 150 g
pieprz czarny do smaku, 1 g

Cebulę pokrój w piórka. Podduś na oleju. Dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka i pesto z pomidorów. Dopraw. Warzywa ugotuj na parze. Dodaj na patelnię. Wymieszaj z ugotowaną kaszą.

<u>PODWIECZOREK</u> <i>Czerwone smoothie</i>	
<i>banan 1/2 sztuki, 60 g</i> <i>maliny, świeże lub mrożone</i> <i>1 garść, 80 g</i> <i>truskawki świeże lub mrożone</i> <i>1/3 szklanki, 60 g</i> <i>orzechy nerkowca 1/2 garści, 17 g</i> <i>woda 1/3 szklanki, 100 ml</i>	Zmiksuj składniki w blenderze.
<u>KOLACJA</u> <i>Makaron z pastą awokado</i>	
<i>awokado 1/2 sztuki, 70 g</i> <i>bazylia, świeża 1 garść, 4 g</i> <i>oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml</i> <i>pietruszką, natka 2 łyżeczki, 12 g</i> <i>makaron pełnoziarnisty spaghetti,</i> <i>suchy 1/2 garści, 70 g</i>	Dojrzałe awokado rozdrobnij widelcem, dodaj oliwę, dopraw bazylią i innymi przyprawami do smaku. Wymieszaj z ugotowanym makaronem. Posyp posiekaną pietruszką.

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].