

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NIETOLERANCJI LAKTOZY

Nietolerancja laktozy – najważniejsze informacje

Nietolerancja laktozy może występować:

- pierwotnie – obecna od urodzenia, wynikająca z niskiej aktywności laktazy,
- wtórnie – po uszkodzeniu śluzówki przewodu pokarmowego (np. infekcje, choroby jelit),
- u osób starszych aktywność laktazy naturalnie się zmniejsza.

Objawy

- bóle brzucha
- nudności
- kolka
- wzdęcia
- przelewanie w jelitach
- biegunka

Zasady diety

Dieta polega na:

- redukcji produktów bogatych w laktozę
- lub
- zastąpieniu ich produktami bezlaktozowymi.

Nie ma konieczności eliminowania wszystkich produktów mlecznych – wiele z nich zawiera **śladowe ilości laktozy** i jest dobrze tolerowanych (np. sery żółte, masło).

Gdzie może być ukryta laktoza?

Laktoza może występować w:

- daniach gotowych
- sosach, zupach, naleśnikach
- puree ziemniaczanym instant
- pasztetach, kiełbasach, daniach mięsnych przetworzonych
- wyrobach cukierniczych i słodczych

Co pomaga?

- wybór produktów o wyższej gęstości (np. jogurt),
- stosowanie **enzymu laktazy** (tabletki/kapsułki) przed posiłkiem,
- stopniowe testowanie tolerancji małych porcji produktów mlecznych.

Jeśli spożycie nabiału jest ograniczone, warto rozważyć suplementację: **wapnia, magnezu oraz witamin z grupy B.**



Produkty zawierające laktozę i ich zamienniki

Produkty/grupa produktów	Zalecenie/interwencja
Mleko krowie, kozie, owcze; mleko w proszku	wykluczyć; zastąpić mlekiem bez laktozy
Kefir, maślanka, jogurt	sprawdzić tolerancję – często dobrze tolerowane; w razie objawów wybierać wersje bez laktozy
Sery żółte, twarde, masło	bardzo niska zawartość laktozy – zazwyczaj dobrze tolerowane
Ser biały (twaróg)	zwykle nietolerowany – najlepiej wykluczyć
Śmietana	wykluczyć; możliwa zamiana na śmietanki roślinne (bez dodatku cukru)

Należy dokładnie czytać etykiety – jeżeli produkt zawiera laktozę musi być to zaznaczone w składzie.

Bibliografia:

- 1.Facioni, M. S., Raspini, B., Pivari, F., & Dogliotti, E. (2020). Nutritional management of lactose intolerance: The importance of diet and food labelling. *Journal of Translational Medicine*, 18, 260.
- 2.Misselwitz, B., Butter, M., Verbeke, K., & Fox, M. R. (2019). Update on lactose malabsorption and intolerance: Pathogenesis, diagnosis and clinical management. *Gut*, 68(12), 2080–2091.
- 3.Szilagyi, A., & Ishayek, N. (2018). Lactose intolerance, dairy avoidance, and treatment options. *Nutrients*, 10(12), 1994.
- 4.Shaukat, A., Levitt, M. D., Taylor, B. C., & MacDonald, R. (2010). Systematic review: Effective management strategies for lactose intolerance. *Annals of Internal Medicine*, 152(12), 797–803.
- 5.Oak, S. J., & Jha, R. (2019). The effects of probiotics in lactose intolerance: A systematic review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59(10), 1675–1683.

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska

