

Laktózingtolerancia étrendi kezelése

A laktózingtolerancia (más néven tejcukor-érzékenység) egy specifikus; laktózingtartalmú élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező tünetegyüttes. Az intolerancia – a táplálékallergiával ellentétben – nem jár immunreakcióval, de mindig reprodukálható (előidézhető).

A laktózingtolerancia okai

A laktózingérzékenység oka az elégtelen vagy hiányos laktózingbontó (laktáz) enzim termelése. Ennek következtében a laktózing bontása elégtelen vagy elmarad, és változatlan formában kerül a vékonybélbe, ahol erjedésnek indul. Az erjedés során rövid szénláncú zsírsavak, gázok keletkeznek; ezek felelősek a hasi puffadásért, görcsöért. A fel nem dolgozott laktózing, illetve a gázok növelik a vastagbélben az ún. ozmotikus nyomást, ami miatt nagy mennyiségű folyadék kerül a belekbe, a széklet hígul és hasmenés alakul ki.

A tejcukor-érzékenységnek **elsődleges (primer), illetve másodlagos (szekunder)** formáját különböztetjük meg.

A **primer laktózingtolerancia** veleszületett, ritka formája, mikor a laktáz enzim már születéskor hiányzik (alak-tázia). Az elsődleges forma *késői típusában* a tejcukorbontó enzim aktivitása 3-6 éves kor után fokozatosan csökken, vagy akár meg is szűnik. Az életkor előrehaladtával az enzim működése egyébként is csökken. Ez az oka annak, hogy gyakran csak felnőttkorban jelentkeznek a tünetek.

A laktózingtolerancia **másodlagos, szerzett formája** vékonybelet érintő betegségek következtében alakul ki, tehát egy alapbetegséghez társul a tejcukor-érzékenység. Sok esetben az alapprobléma orvoslásával a laktózingtolerancia is megszűnik. Ilyen betegség lehet pl. a cöliákia, bélrendszeri fertőzések, antibiotikum-kezelés miatt bekövetkező kóros baktériumelszaporodás vagy Crohn-betegség.

A laktózingtolerancia gyakorisága

A tejcukor-érzékenység előfordulása a világ felnőtt lakosainál kb. 75%. Az arányokban országonként, földrészekenként nagy eltérés figyelhető meg. Az afrikai, ázsiai régióban az előfordulási arány akár a 90%-ot is elérheti, míg az északi, skandináv országok lakosainak csupán 1-5%-a laktózingtoleráns. Ennek hátterében az étkezési szokásokban keresendő. A magyar lakosság 20-30% érzékeny a tejcukorra.

A laktózingtolerancia tünetei

- köldök körüli görcsös fájdalom
- puffadás, fokozott gázképződés
- hasmenés
- hányinger, hányás

Laktózingérzékenységben a panaszok laktózingtartalmú étel vagy ital elfogyasztása után már 30 perccel, de legkésőbb 3 órán belül jelentkeznek. Az este elfogyasztott tejcukor másnap reggel még okozhat panaszokat.

A tünetek súlyosságát befolyásolja az egyéni tolerancia. Veleszületett laktáz enzimhiány esetén már kis mennyiségű laktózing fogyasztása is súlyos tüneteket produkálhat, de a legtöbb tejcukor-érzékeny bizonyos mennyiségű tejet, tejterméket probléma nélkül is el tud fogyasztani.

A laktózingérzékenység kezelése

Orvos által igazolt laktózingtolerancia esetén fontos megállapítani az egyéni tolerancia mértékét, vagyis mennyi tej, tejtermék fogyasztható el probléma nélkül. Dietetikus segítségével összeállított egyéni étrend követése szükséges a tünetek minimalizálása céljából. Mindezen túl – a mindennapok megkönnyítése érdekében – fontos a laktózingmentes termékek megismerése, beszerzési helyük felderítése.

A laktózmentes étrend mellett lehetőség van a laktáz enzim szájon át történő pótlására is. Legismertebb formája a laktáz tabletta, de kapszula, cseppek és por formájában is elérhető a készítmény.

A gyakori hasmenés miatt javasolt a bélfórát helyreállítani, illetve az esetlegesen átmenetileg kialakult vitamin-, ásványianyag-hiányt megszüntetni.

Csecsemőkori laktóztolerancia

A tejcukor lebontása veleszületett képességünk, azonban bizonyos körülmények között anyatejes táplálás során is előfordulhat átmeneti laktózfelszívódási zavar. (Az anyatej tejcukor-tartalma igen magas.)

Ilyen kiváltó, hajlamosító tényezők lehetnek:

- császármetszés,
- nem megfelelő bélfóra kialakulása,
- hasmenéses megbetegedés.

Segíthet a panaszok enyhítésében, ha az anyatejhez laktáz cseppet adagol a kismama.

A nem anyatejjel táplált gyermekek esetében, akiknél laktózfelszívódási zavar alakul ki, átmenetileg laktózmentes tápszer adására van szükség. **(Figyelem! A laktózzérkenység nem keverendő össze a tejfehérje-allergiával!)**

Nagyobb gyermekeknél pedig – hasonlóan a felnőtt tejcukor-érzékenyek étrendjéhez – laktózmentes termékek és laktáz tabletta beszerzése jöhet szóba.

Nyersanyag-válogatás

Nem allergiás reakciót okoz, de a **tejcukor** is a **14 jelölésköteles allergén** között szerepel. 2014. december 13-ától nemcsak az előre csomagolt élelmiszereken, hanem a nem előre csomagolt, a forgalmazás helyén csomagolt termékeken és a közétkeztetésben, vendéglátásban (étlapon) is fel kell tüntetni.

Az allergiát, intoleranciát okozó anyagot más betűtípussal, stílussal (pl. aláhúzás, *dőlt betű*, **megvastagítás**) vagy háttérszínnel kell kiemelni a többi összetevő közül.

Fontos kiemelni, hogy nem a tej, tejtermékek étrendbeli kizorításáról van szó, csupán a laktózt (tejcukrot) tartalmazó készítményeket kell kerülni, egyéni toleranciától függően csökkenteni.

Az étrendbe beépíthetők azok a tejet, tejszármazékot tartalmazó termékek, melyek csomagolásán vagy címkéjén a gyártó feltüntette a „laktózmentes” jelzőt. Akkor tekinthető egy készítmény laktózmentesnek, ha tejcukortartalma nem haladja meg a 0,1 grammot 100 grammonként. Csökkent laktóztartalmú egy termék, ha a tejcukortartalma 0,2g / 100g (MSZ 1382/1-87 számú szabvány).

A tanúsított laktózmentes termékeken túl olyan élelmiszert, étel fogyasztható, melyek összetevői között **nem szerepel**:

- | | | |
|---------------------|--------------|---|
| · tejcukor (laktóz) | · kefir | · tejsavófehérje |
| · tej | · túró | · citopánpor |
| · tejpor | · sajt | · tejes margarin |
| · tejszín | · túró | · tejsavó alapú édesítőszer (laktit – E966) |
| · tejföl | · író | · kazein |
| · vaj | · tejsavó | · kazeinátpor |
| · joghurt | · tejsavópor | |

Az érintetteknél nemcsak a tehén-, hanem többek között a juh-, kecske-, bivalytej is kerülendő!

Laktóztolerancia étrendi kezelése

termék	laktóztartalom	fogyaszthatóság
tehéntej	<i>magas</i>	nem
juhtej	<i>magas</i>	nem
kecsketej	<i>magas</i>	nem
bivalytej	<i>magas</i>	nem
vaj	<i>magas</i>	nem
író	<i>magas</i>	nem
túró	<i>közepes</i>	egyéni tűrőképesség szerint
élőflórás joghurt	<i>alacsony</i>	egyéni tűrőképesség szerint
élőflórás kefir	<i>alacsony</i>	egyéni tűrőképesség szerint
tejföl	<i>magas</i>	nem
főző-, hab-, kávétejszín, tejszínhab	<i>magas</i>	nem
parmezán, brie, camambert, gouda, gorgonzola, ementáli, eidami, mozzarella, roquefort	<i>gyakorlatilag laktózmentes*</i>	fogyasztható
cheddar	<i>alacsony</i>	egyéni tűrőképesség szerint

*Sajtok esetében meg kell említeni, hogy már a sajt készítés során megindul a tejcukor lebontása. Kemény sajtokban (pl. ementáli, parmezán, cheddar) a savó elvonásával gyakorlatilag a laktóz is távozik. Félkemény sajtokban (pl. trappista, eidami, gouda) pár napig, lágy sajtokban (brie, camambert) pár hét után ér véget a tejcukor-bontás.

Natúr (azaz nem ízesített, nem cukrozott) tejtermékek esetén a címkén található tápértéktáblázatban feltüntetett szénhidrát a készítmény laktóztartalmával egyenlő. Tehát ha egy tejtermék csomagolásán nem található „laktózmentes” feliratot, de a szénhidrát-tartalma 0,1 gramm vagy kevesebb 100 grammban, akkor az természetes módon laktózmentes.

Körültekintően kell eljárni félkész, készételek, felvágottak, húskészítmények esetében, mert bár alapvetően nem tartalmaznak tejet, tejcukrot, de adalékanyagként sok esetben beleteszik a késztermékekbe. A laktózmentes étrend mindig egyénre szabott, az egészséges táplálkozás alapelveinek és egyéni céloknak felel meg.

Egyéb tudnivalók

Érdemes odafigyelni, milyen fogkrémet választ a laktózérzékeny, mert a többség tartalmaz tejcukrot.

Körültekintően kell eljárni gyógyszer-, étrend-kiegészítő vásárlás során is; feltétlenül olvassa el a beteg tájékoztatót, konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen készítményt alkalmaz!

Az OGYÉI oldaláról ingyenesen letölthető gyógyszerlista tájékoztatást nyújt a forgalomba hozott gyógyszerek tejcukor-tartalmáról.

Tej-, tejtermékszegény diéta mellett kiemelkedően fontos a megfelelő kalcium- és D-vitaminbevitel, hiszen a tej, tejtermékek bővelkednek ásványi anyagokban és vitaminokban, viszont ha csökkentjük őket az étrendben, bizonyos vitaminok, ásványi anyagok pótlásáról gondoskodni kell.

Magas kalciumtartalmú élelmiszerek az olajos magvak (mák, mogyorófélék, dió, mandula); a tengeri halak; a szója (és egyéb hüvelyesek); a brokkoli (és egyéb káposztafélék); a petrezselyemzöld; az amaránt és gyümölcsök közül az aszalványok, a ribizli, illetve a narancslé.

Növényi tejek közül mindig az ásványi anyagokkal, vitaminokkal dúsított verziót válassza! Nagyon alacsony azonban a fehérjetartalmuk, valamint az 1 év alatti csecsemők által fogyasztott élelmiszerekre más mikrobiológiai és toxikológiai elvárások vonatkoznak. Ezért sem biztonságosak a növényi tejek, mivel nem lehet tudni, hogy, milyen mikrobiológiai és toxikológiai tisztasággal rendelkeznek. Ásványvizek körül a 150 mg/liternél magasabb kalcium-tartalmú, szénsavmentes változatok javasoltak.

A kalcium megfelelő hasznosulásához, illetve többek között az immunrendszer megfelelő működéséhez, a csontrendszer egészségéhez elengedhetetlen a megfelelő D-vitamin-ellátottság. Kiváló D-vitamin-források a tojás, a máj vagy a halak. Mivel D-vitamin a bőrben is termelődik, kora tavasztól érdemes napi minimum 20 percet tartózkodni a szabad levegőn. Késő ősztől a kora tavaszi időszakban azonban étrend-kiegészítő használata javasolt!

Laktázt tartalmazó készítmény gyakorlati alkalmazása

A laktázt tartalmazó készítmények forgalomba kerülése jelentősen megkönnyítette a tejcukor-érzékenyek életét. Alkalmazása mellett (az egyéni tolerancia függvényében) laktózt tartalmazó étel is fogyasztható, hiszen hatóanyaga maga a laktáz enzim, mely segít lebontani a szervezetbe kerülő tejcukrot.

A szájon át alkalmazott készítményeket étkezés előtt kell alkalmazni. Feltétlenül el kell olvasni a betegájékoztató, de általánosságban elmondható, hogy a tablettákban/kapszulákban lévő enzimaktivitás kb. 10 g tejcukor (200 ml tej elfogyasztása) feldolgozásához elegendő. Az adagolást mindig a tervezett étkezéshez kell igazítani.

Összeállította: Szarka Dorottya dietetikus
szarkadorottya@gmail.com
+36 70 / 620 3859