Intolerance laktózy

**Laktózová intolerance je neschopnost strávit laktózu** (cukr, který se nachází především v mléce a mléčných výrobcích). Tato potíž **je způsobena nedostatkem laktázy** v těle (enzymu **produkovaného tenkým střevem**, který je potřebný k trávení laktózy). I když intolerance laktózy není vyloženě nebezpečná, její příznaky mohou být znepokojivé.

.

 U koho je intolerance laktózy nejčastější?

**U většiny lidí** se intolerance laktózy neobjeví hned, ale velice často přichází **ve starším věku**, kdy tělo postupně produkuje méně laktázy, což je poměrně logické, vezmeme-li v úvahu, že konzumace (mateřského) mléka je přirozená pouze u dětí. V pozdějším věku už tělo nemá důvod enzym laktázu produkovat. Odhaduje se, že **až 68 % světové populace má určitý stupeň intolerance laktózy**, což je opravdu varovné číslo.

U některých lidí se také může rozvinout intolerance laktózy po operaci nebo v důsledku gastrointestinálních onemocnění.

Pozor: Je důležité nezaměňovat intoleranci laktózy s alergií na mléko, která může být smrtelná. Jedná se o alergii na bílkovinu kravského mléka, která postihuje 2 až 5 % kojenců. V drtivé většině případů se tato alergie projeví v prvním roce života dítěte. Naopak jen výjimečně se objeví až po uplynutí prvních 12 měsíců od narození. Zpět k laktóze.

 Jak poznám, že potraviny, které kupuji, obsahují laktózu?

Při nákupu potravin si pečlivě přečtěte složení na etiketách potravin. Mezi složky získávané z mléka, které obsahují laktózu, patří syrovátka, sýr, mléčné sušiny, máslo, tvaroh apod.

**Laktóza** je také přítomna **asi ve 20 % léků na předpis**, jako jsou antikoncepční pilulky (perorální antikoncepce), a zhruba šesti procentech volně prodejných léků, jako jsou některé tablety na žaludeční kyselinu a plynatost. Ovšem na obhajobu se hodí upřesnit, že tyto léky obvykle způsobují potíže pouze osobám s těžkou intolerancí laktózy

Velmi často laktózu obsahují i produkty, které se na první pohled tváří neškodně, proto i při nákupu takových potravin je důsledná kontrola na místě. Obzvláště to platí pro:

**Drobné pečivo** (croissanty, housky, koláčky apod), **mléčnou čokoládu, salátové dresinky a omáčky, snídaňové cereálie a cereální tyčinky, sušenky s příchutí sýra, směsi na palačinky, sušenky** apod.

 Jaké jsou příznaky intolerance laktózy?

**Příznaky intolerance laktózy zahrnují nevolnost, křeče, plynatost, nadýmání nebo průjem** během 30 minut až 2 hodin po konzumaci mléka nebo mléčných výrobků. Děje se to, protože tělo neprodukuje dostatek laktázy ke strávení konzumované laktózy. Závažnost příznaků se liší v závislosti na množství laktózy, které jednotlivec snese. Někteří lidé mohou být citliví na extrémně malá množství potravin obsahujících laktózu, zatímco jiní mohou sníst větší množství, než zaznamenají příznaky.

Pokud tedy po konzumaci pořádného kusu pařenice nebo eidamu cítíte tlak v žaludku, máte nafouklé břicho, případně průjem a plynatost, je na čase zvážit, zda pro vaše tělo převažují benefity konzumace mléka nad nepříjemnými následky. Pokud se nechcete vzdát sýrů, zkuste dát šanci kozím produktům, které bývají obvykle velmi dobře snášeny.

Zácpa je vzácnějším příznakem intolerance laktózy. Předpokládá se, že je způsobena zvýšením produkce metanu v tlustém střevě, což zpomaluje dobu průchodu střevem.

Zatímco primární rozpoznané příznaky intolerance laktózy jsou gastrointestinální povahy, některé případové studie uvádějí další příznaky, včetně bolestí hlavy, únavy, ztráty koncentrace, bolesti svalů a kloubů, vředů v ústech, problémy s močením a především ekzém.

 Co s tím?

V dnešní moderní době nám podávají pomocnou ruku i **doplňky stravy s obsahem enzymu laktáza**. Existují ve formě kapek, tablet i kapslí. Užívají se společně s konzumací mléčných výrobků, které pak mnohem lépe strávíte.

Dále vám mohou prokázat velkou službu také prebiotika a probiotika, která působí pozitivně na střevní mikroflóru. V tomto případě pochopitelně volte **probiotika bez laktózy**. Obecně si musíte dávat pozor při výběru léků i jiných doplňků stravy, které často obsahují monohydrát laktózy. Těm se tedy raději vyhněte.

Závěrem dodáme trochu povzbuzení: Život s laktózovou intolerancí je sice o něco složitější, ale nejedná se o konec světa. Musíte žít s určitými omezeními, na které si však časem zvyknete, stejně jako se to podařilo mnoha lidem před vámi.

 Milan Haminger, BiGy Brno 2022©