

Intolerance laktózy. Potíže s trávením mléčného cukru

Intolerance nebo také nesnášenlivost laktózy trápí zhruba 10 % obyvatel České republiky – nejčastěji se projevuje zvýšeným nadýmáním, bolestmi břicha nebo řídkými stolicemi po konzumaci mléka či mléčných výrobků, které obsahují laktózu (mléčný cukr). Laktózu organismus při této nemoci nedokáže dostatečně trávit a vstřebávat – to sice neznamená pro člověka závažné zdravotní riziko, ale dovede to snížit kvalitu života.

Intolerance laktózy není alergie ze Shutterstock.com



Intolerance laktózy není alergie ze Shutterstock.com

Intolerance laktózy není alergie

Často si intoleranci laktózy lidé pletou s alergií na bílkovinu kravského mléka, případně označují svou nemoc jako „alergii na laktózu“. Mechanismus vzniku a průběhu alergie a intolerance je zcela odlišný, alergie na laktózu neexistuje. Při intoleranci laktózy na rozdíl od alergie není zapojen imunitní systém organismu, nevznikají specifické protilátky. Potíže jsou jen v důsledku nedostatku potřebného trávicího enzymu na sliznici tenkého střeva. Aby vše nebylo tak jednoduché, může se při probíhající alergii na bílkovinu kravského mléka (je-li poškozena sliznice tenkého střeva zánětem) objevit i intolerance laktózy – často však potíže při léčbě alergie, po zotavení střevní sliznice vymizí.

Jak upravit stravu, když mám laktózovou intoleranci?

Úprava stravy při laktózové intoleranci je individuální - v některých případech stačí vyměnit mléko za zakysané mléčné výrobky a sýry, kde je laktózy výrazně méně a také jich jíme menší porci, jindy nejsou tolerovány ani ty. Záleží na množství a aktivitě laktázy ve střevě (někdy je třeba otestovat, co kdo snese). Pro zmírnění potíží je vhodné nejíst mléčný výrobek na lačno, konzumovat jej spolu s dalšími potravinami (vhodné je zkombinovat jej se zdrojem složitých sacharidů a případně také se zdrojem tuku - aby se zpomalil průchod tráveniny trávicím traktem). **Je tedy lépe dát si jogurt a ovesné vločky nebo chléb s máslem a sýrem než jen samotný jogurt či sýr.**

V obchodech jsou dnes k zakoupení výrobky, které obsahují laktázu, nebo je v nich snížen obsah laktózy, případně jsou zcela bez laktózy. **Bývají označeny na obale jako „lactose free“ nebo „low lactose“.** V sortimentu bývá mléko, jogurty, cottage sýr nebo také smetana.

Na trhu jsou také kapky či tablety s obsahem laktázy (Lactanon, Laktazan, Laktoleraza, aj.), které je možné užít při konzumaci mléčného výrobku - pomohou mléčný cukr rozložit, ale nemusí zvládnout všechny. Mohou potíže zmírnit, ale nemusí jím zcela předejít. Pomoci mohou částečně i probiotika.

Neměli bychom zapomenout, že mléko a mléčné výrobky jsou v naší stravě významnými zdroji vápníku a vitamínu D. Pokud se nedaří v nějaké podobě mléčné výrobky do stravy zařadit, je třeba se s lékařem poradit o nutnosti doplnění těchto důležitých látek a zkusit častěji zařazovat do své stravy jiné potraviny, které jsou jejich zdrojem.

Mléčný cukr neboli laktóza

Laktóza, mléčný cukr je složená ze dvou monosacharidů (cukrů) – z glukózy a galaktózy, najdeme ji v mléce savců a v produktech z něj vyrobených. Množství laktózy v jednotlivých mléčných výrobcích se liší - nejvíce jí obsahuje sušené mléko a mléko, v zakysaných mléčných výrobcích a v sýrech je množství laktózy významně sníženo díky fermentaci. Laktóza se však často používá i jako pomocná látka při výrobě potravin i léčiv. **Může být tedy i tam, kde by ji člověk nečekal.**

Pro správné rozložení laktózy v tenkém střevě je potřeba enzym laktáza (β-galaktosidáza), který se tvoří v kartáčkovém lemu sliznice tenkého střeva. Pokud vše probíhá, jak by mělo, enzymu je dostatek, pak se laktóza rozštěpí na výše zmíněné cukry, které se pak vstřebají.

Pokud laktázy není dostatek, nedojde k rozštěpení laktózy - ta pak pokračuje v průchodu trávicím traktem a váže na sebe vodu, což ještě urychluje průchod tráveniny trávicím traktem. V tlustém střevě je pak laktóza fermentována bakteriemi - vzniká laktát, vodík, mastné kyseliny s krátkým řetězcem. **Objevuje se slyšitelné přelévání obsahu ve střevech, bolesti břicha (až křeče), potíže s nadýmáním, zvýšenou plynatostí nebo průjemovitá stolice – potíže se mohou objevit od 30 minut až do 3-4 hodin po požití potraviny.** Míra a intenzita potíží závisí na množství enzymu a jeho aktivitě. Každý člověk má také jinak rychlé trávení, je jinak citlivý - i to může intenzitu projevů ovlivňovat.