

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA BEZ LAKTOZY

Nietolerancja laktozy - To niewłaściwa reakcja organizmu na pokarm zawierający cukier mleczny – laktozę. Przyczyną jest brak lub niedobór enzymu - laktazy, który rozkłada laktozę do glukozy i galaktozy. Najczęściej występującymi objawami są wzdęcia, gazy, ból brzucha, biegunka, kolka, uczucie „przelewania” w jamie brzusznej.

Zalecenia dietetyczne:

1. Wyeliminuj z diety mleko słodkie, będące głównym źródłem laktozy.
2. Możesz stosować produkty mleczne fermentowane, które mają zdecydowanie mniejszą zawartość laktozy, np. kefir, jogurt czy mleko zsiadłe ze względu na zawarte w nich bakterie fermentacji mlekowej.
3. Sery żółte dojrzewające mają znikomą zawartość laktozy, przez co mogą być dobrze tolerowane u osób z nietolerancją.
4. U osób z ostrą postacią nietolerancji, każdy produkt mleczny można zastąpić produktem mlecznym oznaczonym (najczęściej kolorem fioletowym) jako produkt bez laktozy.
5. Laktoza to cukier mleczny zawarty nie tylko w mleku krowim, ale również kozim, owczym i kobicym.
6. Możesz zastosować doustny enzym – laktazę, który zażyty na około 1 godzinę przed posiłkiem zawierającym ten cukier, zniweluje objawy nietolerancji.
7. 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.

Produkty dozwolone:

Mleko i produkty mleczne bez laktozy (jogurty, kefiry, sery twarogowe, sery żółte), masło bez laktozy, napoje roślinne (np. ryżowy, migdałowy, sojowy, kokosowy), tofu, jogurt sojowy, kokosowy.

Produkty przeciwwskazane:

Mleko i produkty mleczne tradycyjne – krowie, owcze, kozie.

*opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik
źródło: Grzymieślowski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019; Kruss H.: Fizjologia Żywności, PZWL 2019; www.ncez.pl*