



# Kilka faktów o nietolerancji laktozy

Szacuje się, że w Polsce nietolerancja laktozy może występować u **1,5% niemowląt i dzieci** oraz u **20-25% osób dorosłych**

## 01. CO TO JEST NIETOLERANCJA LAKTOZY?



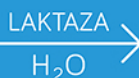
### **Nietolerancja laktozy nie jest alergią na mleko!**

To zespół objawów pojawiający się po spożyciu laktozy, spowodowany niedoborem lub całkowitym brakiem enzymu laktazy.

## 02. CZYM JEST LAKTOZA, A CZYM LAKTAZA?



**Laktoza** to cukier obecny w mleku (krowim, owczym, kozim) i produktach mlecznych.



**Laktaza** jest enzymem, niezbędnym do prawidłowego rozkładu laktozy (na glukozę i galaktozę) w organizmie.

## 03. JAKIE SĄ OBJAWY NIETOLERANCJI LAKTOZY?



**Wzdęcia, gazy, uczucie pełności, bóle brzucha, biegunka, kolka, uczucie "przelewania" w brzuchu.**

## 04. KIEDY WYSTĘPUJĄ OBJAWY?



**Objawy kliniczne** mogą występować od **30 minut** do **kilku godzin** od spożycia posiłku zawierającego laktozę.

## 05. JAK ZDIAGNOZOWAĆ NIETOLERANCJE LAKTOZY?



**Podstawowe badanie** - wodorowy test oddechowy.

## 06. NA CZYM POLEGA DIETA BEZLAKTOZOWA?



### **Stopniowa eliminacja poszczególnych produktów zawierających laktozę przy jednoczesnej obserwacji reakcji organizmu.**

Jako pierwsze wykluczyć powinno się mleko krowie oraz mleko innych ssaków, mleko zagęszczone i mleko w proszku, a następnie śmietany i śmietanki.

**Zwykle fermentowane produkty mleczne:** jogurty naturalne, kefir, maślanki, w których znajdują się bakterie rozkładające laktozę do formy lepiej przyswajalnej są dobrze tolerowane.

## 07. CZY OSOBY STARSZE MUSZĄ ZREZYGNOWAĆ Z PICIA MLEKA?



**Wraz z wiekiem zmniejsza się aktywność laktazy**, ale jeśli spożycie mleka i produktów mlecznych nie wywołuje żadnych objawów - nie ma konieczności eliminacji laktozy z diety.

? Czy wiesz, że...

Dawka laktozy, która może być tolerowana jest bardzo różnicowana między poszczególnymi osobami, w związku z czym należy zawsze dokładnie obserwować reakcje organizmu. Umiarkowane ilości mleka mogą być dobrze tolerowane nawet przez osob dorosłe, które mają potwierdzoną nietolerancję laktozy.



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ



Instytut Żywności i Żywienia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

[www.NCEZ.pl](http://www.NCEZ.pl)