Z pewnością niejednokrotnie słyszeliście, że ktoś ma nietolerancję laktozy lub może sami dowiadujecie się, że ta przypadłość Was dotyczy. Nie do końca wiecie, z czym się ona wiąże, jaką dietę należy stosować i na co szczególnie uważać. Wg statystyk w Polsce co czwarta osoba dorosła ma problem z trawieniem laktozy, czyli cukru mlekowego, czego nie należy mylić z alergią na białko mleka krowiego.

Laktoza jest słabo przyswajalna w sytuacji przejściowego lub patologicznego niedoboru enzymu laktazy. Laktoza obecna w przewodzie pokarmowym powoduje efekt osmotyczny, mogący wywołać biegunkę i ulega fermentacji w okrężnicy, co z kolei powoduje wzrost produkcji gazów. Najczęściej spotykanymi zaburzeniami są wzdęcia, mniej lub bardziej intensywne bóle jelitowe, burczenie w brzuchu, biegunka.

Nietolerancja laktozy ma dwie główne przyczyny.

PIERWSZA – ZWANA PIERWOTNĄ związana jest z genetycznie uwarunkowanym niedoborem laktazy – enzymem koniecznym do trawienia laktozy. Niedobór ten najczęściej pojawia się z wiekiem i wykazuje zmienne natężenie w zależności od pacjenta.

DRUGA – WTÓRNA ETIOLOGIA związana jest z uszkodzeniem przewodu pokarmowego i zwykle jest odwracalna. Może pojawiać się ona w wyniku uszkodzeń spowodowanych zapaleniem żołądka i jelit (np. przez rotawirusy), zaburzeń trawienia w następstwie operacji przewodu pokarmowego.

W PIERWSZYM przypadku konieczne jest, by **wyeliminować z diety mleko krowie, kozie i owcze**. Obecnie można w sprzedaży znaleźć mleko o obniżonej zawartości laktozy. W związku z tym, że istnieje zagrożenie niedoborów wapnia w organizmie, **nie należy bezwzględnie unikać produktów mlecznych**, ponieważ nie tylko zawierają wapń, ale również białko i witaminy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ze względu na niewielką zawartość laktozy, w wyniku obróbki przemysłowej, można spożywać następujące produkty: jogurty, białe sery, twarde sery. Te ostatnie z umiarem, gdyż zawierają spore ilości tłuszczu i soli.

Aby nie wywołać niedoborów wapnia, należy pić wody mineralne o wysokiej zawartości wapnia, zawierające ponad 50 mg wapnia na litr.

W DRUGIM przypadku zalecana jest ścisła dieta bez laktozy. W związku z nietolerancją laktozy należy **wyeliminować:**

* **spożycie mleka krowiego, koziego oraz owczego**, jak również produktów pozyskiwanych z tego mleka,
* **nie spożywać produktów z niespodziewaną niekiedy zawartością laktozy**, takich jak chleb tostowy, bułki maślane, liczne wyroby cukiernicze, a także margaryny, do których często dodaje się produkty mleczne. Laktozę można znaleźć również w rozmaitych daniach gotowych, zwłaszcza panierowanych, oraz niektórych wędlinach,
* należy **czytać etykiety na opakowaniach produktów**, sprawdzając, czy nie pojawia się tam laktoza, a także mleko, mleko w proszku, serwatka, maślanka, tłuszcz mleczny. Nawet wzmianka „tłuszcz pochodzenia zwierzęcego” może wskazywać na obecność mleka,
* samodzielnie przygotowywać potrawy, **nie dodając śmietany ani masła**. W kuchni wykorzystywać raczej wyłącznie oleje roślinne,
* **uwaga na składniki leków**, gdyż też często zawierają laktozę. Przed użyciem należy poradzić się lekarza lub farmaceuty i dokładnie przeczytać ulotkę.

Zbilansowanie diety w nietolerancji laktozy tak, by pokrywała ona wszystkie niezbędne składniki mineralne oraz witaminy, nie jest zadaniem łatwym i wymaga odpowiedniego doboru produktów pokarmowych. Dodatkowa trudność pojawia się, jeśli osoba cierpi dodatkowo na nietolerancję np. jaj oraz chce przejść na dietę redukcyjną.

Poniżej przedstawię jak wygląda prawidłowo zbilansowany jadłospis dla osoby na diecie redukcyjnej z nietolerancją laktozy, która całkowicie z diety wyeliminowała produkty nabiałowe.