



Laktózingtolerancia étrendi kezelése

A laktózingtolerancia (más néven tejcukorérzékenység) egy specifikus; laktózingtartalmú élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező tünetegyüttes. Az intolerancia – a táplálékallergiával ellentétben – nem jár immunreakcióval, de mindig reprodukálható (előidézhető).

A laktózingtolerancia okai

A laktózingérzékenység oka az elégtelen vagy hiányos laktózingbontó enzim (laktáz) termelése. Ennek következtében a laktózing bontása elégtelen vagy elmarad, és változatlan formában kerül a vékonybélbe, ahol erjedésnek indul. Az erjedés során rövid szénláncú zsírsavak és gázok keletkeznek; ezek felelősek a puffadásért, görcsökért. A fel nem dolgozott laktózing, illetve a gázok növelik a belekben az ún. ozmotikus nyomást, ami miatt nagy mennyiségű folyadék kerül a belekbe, a széklet hígul és hasmenés alakul ki.

A tejcukor érzékenységnek **elsődleges (primer), illetve másodlagos (szekunder)** formáját különböztetjük meg.

A primer laktózingtolerancia veleszületett, ritka formája, mikor a laktáz enzim már születéskor hiányzik (alaktázia). Az elsődleges forma késői típusában a tejcukorbontó enzim aktivitása 3-6 éves kor után fokozatosan csökken, vagy akár meg is szűnik. Az életkor előre haladtával az enzim működése egyébként is csökken. Ez az oka annak, hogy sokaknál csak felnőttkorban jelentkeznek a tünetek.

A laktózingtolerancia másodlagos, szerzett formája vékonybelet érintő betegségek következtében alakul ki, tehát egy alapbetegséghez társul a tejcukorérzékenység. Sok esetben az alapprobléma orvoslásával a laktózingtolerancia is megszűnik. Ilyen betegség lehet pl. a cöliákia, bélrendszeri fertőzések, antibiotikum-kezelés miatt bekövetkező kóros baktériumelszaporodás, Crohn-betegség.

A laktózingtolerancia gyakorisága

A tejcukorérzékenység előfordulása a világ felnőtt lakosainál kb. 75%. Az arányokban országonként, földrészenként nagy eltérés figyelhető meg. Az afrikai, ázsiai régióban az előfordulási arány akár a 90%-ot is elérheti, míg az északi, skandináv országok lakosainak csupán 1-5%-a laktózingtoleráns. A magyar lakosság 20-30% érzékeny a tejcukorra.

A laktózingtolerancia tünetei

- köldök körüli görcsös fájdalom
- puffadás, fokozott gázképződés
- hasmenés
- hányinger, hányás



A tünetek súlyosságát befolyásolja az egyéni tolerancia. Veleszületett laktáz enzimhiány esetén már kis mennyiségű laktóz fogyasztása is súlyos tüneteket produkálhat, de a legtöbb tejcukor érzékeny bizonyos mennyiségű tejet, tejterméket probléma nélkül is el tud fogyasztani.

A laktózérzékenység kezelése

Orvos által igazolt laktózintolerancia esetén fontos megállapítani az egyéni tolerancia mértékét, vagyis mennyi tej, tejtermék fogyasztható el probléma nélkül. Dietetikus segítségével összeállított egyéni étrend követése szükséges a tünetek minimalizálása céljából. Mindezen túl – a mindennapok megkönnyítése érdekében – fontos a laktózmentes termékek megismerése, beszerzési helyük felderítése.

A laktózmentes étrenden túl lehetőség van a laktáz enzim szájon át történő pótlására is. Legismertebb formája a laktáz tableta, de kapszula, cseppek és por formájában is elérhető a készítmény.

Nyersanyag válogatás

A (nem-allergén) tejcukor a 14 jelölésköteles allergén között szerepel. 2014. december 13-ától nemcsak az előre csomagolt élelmiszereken, hanem a nem előre csomagolt, a forgalmazás helyén csomagolt termékeken és a közétkeztetésben, vendéglátásban (étlapon) is fel kell tüntetni.

Az allergiát, intoleranciát okozó anyagot más betűtípussal, stílussal (pl. aláhúzás, *dőlt betű*, **megvastagítás**) vagy háttérszínnel kell kiemelni a többi összetevő közül.

Fontos kiemelni, hogy nem a tej, tejtermékek étrendi kizorításáról van szó, csupán a laktózt (tejcukrot) tartalmazó készítményeket kell kerülni, egyéni toleranciától függően csökkenteni.

Az étrendbe beépíthetők azok a tejet, tejszármazékot tartalmazó termékek, melyek csomagolásán vagy címkéjén a gyártó feltüntette a „laktózmentes” jelzőt. Akkor tekinthető egy készítmény laktózmentesnek, ha tejcukortartalma nem haladja meg a 0,1 grammot 100 grammonként. Csökkent laktóztartalmú egy termék, ha a tejcukortartalma 0,2g/100g.

A tanúsított laktózmentes termékeken túl olyan élelmiszert, étel fogyasztható, melyek összetevői között **nem szerepel**: *tejcukor (laktóz), tej, tejpör, tejszín, tejföl, vaj, joghurt, kefir, túró, sajt, túró, író, tejsavó, tejsavópor, tejsavófehérje, citopánpör, tejes margarin, tejsavó alapú édesítőszer (laktit – E966), kazein, kazeinát*. Az érintetteknél nemcsak a tehén-, hanem többek között a juh-, kecske-, bivalytej is kerülendő!



termék	laktóztartalom	fogyaszthatóság
tehéntej	<i>magas</i>	nem
juhtej	<i>magas</i>	nem
kecsketej	<i>magas</i>	nem
bivalytej	<i>magas</i>	nem
vaj	<i>magas</i>	nem
író	<i>magas</i>	nem
túró	<i>közepes</i>	egyéni tűrőképesség szerint
élőflórás joghurt	<i>alacsony</i>	egyéni tűrőképesség szerint
élőflórás kefir	<i>alacsony</i>	egyéni tűrőképesség szerint
tejföl	<i>magas</i>	nem
főző-, hab-, kávétejszín, tejszínhab	<i>magas</i>	nem
parmezán, brie, camambert, gouda, gorgonzola, emmentáli, eidami, mozzarella, roquefort, feta	<i>gyakorlatilag laktózmentes*</i>	fogyasztható
cheddar	<i>alacsony</i>	egyéni tűrőképesség szerint

**Sajtok esetében meg kell említeni, hogy már a sajtkészítés során megindul a tejcukor lebontása. Kemény sajtok (pl. emmentáli, parmezán, cheddar) esetén a savó elvonásával gyakorlatilag a laktóz is távozik. Félkemény sajtokban (pl. trappista, eidami, gouda) pár napig, lágy sajtokban (brie, camambert) pár hét után ér véget a tejcukor-bontás.*

Natúr (azaz nem ízesített, nem cukrozott) tej és tejtermékek esetén a címkén található tápértéktáblázatban feltüntetett szénhidrát a készítmény laktóztartalmával egyenlő.

Körültekintően kell eljárni félkész, készételek, felvágottak, húskészítmények esetében, mert bár alapvetően nem tartalmaznak tejet, tejcukrot, de adalékanyagként sok esetben beleteszik a késztermékekbe. A laktózmentes étrend mindig egyénre szabott, az egészséges táplálkozás alapelveinek és egyéni céloknak felel meg.



Egyéb tudnivalók

Érdemes odafigyelni, milyen fogkrémet választ a laktózérzékeny, mert a többség tartalmaz tejcukrot. Körültekintően kell eljárni gyógyszer-, étrend-kiegészítő vásárlás során is; feltétlenül olvassa el a betegájékoztatót, konzultáljon orvosával, mielőtt bármilyen készítmény alkalmaz!

Tipp! Az OGYÉI oldaláról ingyenesen letölthető gyógyszerlista tájékoztatást nyújt a forgalomba hozott gyógyszerek tejcukor-tartalmáról.

Laktózmentes diéta mellett kiemelkedően fontos a megfelelő kalcium- és D-vitaminbevitel, hiszen a tej, tejtermékek bővelkednek ásványi anyagokban és vitaminokban, de ha teljes mértékben kiiktatjuk az étrendből, gondoskodni kell a pótlásról. Magas kalciumtartalmú élelmiszerek az olajos magvak (mák, mogyorófélék, dió, mandula); busa; a hüvelyesek, a káposztafélék, a brokkoli, a petrezselyemzöld és gyümölcsök közül a ribizli.

Növényi tejek közül mindig az ásványi anyagokkal, vitaminokkal dúsított verziót válassza!

A kalcium megfelelő hasznosulásához, illetve többek között az immunrendszer megfelelő működéséhez, a csontrendszer egészségéhez elengedhetetlen a megfelelő D-vitamin-ellátottság. Kiváló D-vitamin-források a tojás, a máj, a halak. Mivel D-vitamin a bőrben is termelődik, napsütéses időszakban érdemes minimum 20 percet tartózkodni a szabad levegőn. Késő ősztől a kora tavaszi időszakban azonban étrend-kiegészítő használata javasolt.

Laktázt tartalmazó készítmény gyakorlati alkalmazása

A laktázt tartalmazó készítmények forgalomba kerülése jelentősen megkönnyítette a tejcukorérzékenyek életét. Alkalmazása mellett (az egyéni tolerancia függvényében) laktózt tartalmazó étel is fogyasztható, hiszen hatóanyaga maga a laktáz enzim, mely segít lebontani a szervezetbe kerülő tejcukrot.

A szájon át alkalmazott készítményeket étkezés előtt kell alkalmazni. Feltétlenül el kell olvasni a betegájékoztatót, de általánosságban elmondható, hogy a tablettákban/kapszulákban lévő enzimaktivitás kb. 10 g tejcukor (200 ml tej elfogyasztása) feldolgozásához elegendő. Az adagolást mindig a tervezett étkezéshez kell igazítani.

A tájékoztató összeállításának ideje: 2018. január 11.

Összeállította:

Szarka Dorottya
dietetikus