

# Tejcukor-érzékenység: tünetek és diagnózis

## TUDOMÁNY

**Mi az oka, hogy a nagymama nem bírja, s az apuka sem issza meg a tejet, mert rögtön hasmenéses lesz, de a sajtot szereti, és gond nélkül fogyasztja? A kisgyermeknek sokat fáj a hasa főleg a köldöke körül? E kérdésekre sok esetben magyarázatot ad a tejcukor érzékenység.**

### Jellegzetes tünetek

A tejcukorra érzékeny, más néven laktóz-intoleranciás betegek esetében a leggyakoribb tünetek: a robbanásszerű, gyakori vizes hasmenés, haspuffadás, szélgörcs. A laktóz-intolerancia felismerését nehezíti, hogy a tünetek kialakulása nem mindig mutat közvetlen összefüggést a tejfogyasztással. Óvodás és iskoláskorú gyermekek esetében görcsös köldöktáji fájdalom, lesápadás, kellemetlen szájszag lehet a panasz.

### Tejcukor, vagy tejfehérje?

A hétköznapiakban gyakran keveredik a két fogalom, s így a laktóz-érzékeny betegek is inkább mellőzik a tejtermékek fogyasztását, noha esetükben bizonyos készítmények nem okoznak tüneteket. Fontos tehát, hogy első körben tisztázzuk, hogy a panaszokat, mely összetevő okozza. - magyarázza **dr. Polgár Marianne**, a Budai Allergiaközpont gyermekgasztróenterológusa.

A tej, étkezésünk egyik értékes eleme. Számos előnyös tulajdonsága ellenére a tej fogyasztása tejure érzékeny egyéneknél panaszt okozhat. Mennyiségében és minőségében is két olyan jelentős összetevője van a tejnek, mint a fehérje- és a tejcukor, melyek betegségi tüneteket válthatnak ki.

A tejfehérje, és a tejcukor hasznosítása a szervezet számára különböző módon történik. A fehérjék bontásában az emésztőenzimek játszanak szerepet. Ha a fehérjék bontása nem megfelelő, és a bél immunrendszere fokozott érzékenységet mutat, a tejfehérjék a bélen keresztül átjutva az egész szervezetre kiható immunválaszt, allergiás reakciót váltanak ki.

*Ez a tejallergia.*

A tejben jelentős mennyiségben jelenlevő laktóz két cukor molekulából, glukózból és galaktózból áll. A laktóz bontását a vékonybél bolyhain található finom szerkezetben, a kefeszegélyben található laktáz enzim végzi. A tünetek és a panaszok oka, hogy a táplálékok enzimatis bontása nem történik meg. *A tejcukor érzékenységet tehát a szervezetben lévő tejcukor bontását végző enzim (laktáz) hiánya vagy csökkent mennyisége okozza.*

### Felnőtteknél, gyermekeknél egyaránt jelentkezhet

A laktáz enzim a magzati életben alakul ki, csecsemőkorban éri el aktivitásának csúcspontját, 3 éves kor után mennyisége lassan csökken. Csecsemő és kisdedkorban inkább csak a bélnyálkahártya károsodásával járó betegségek esetében csökken mennyisége, mivel a laktáz enzim nagyon érzékeny és a bélbolyhos felszíni károsodása már az enzim működése nem kielégítő.

Nagyobb gyermekekben és felnőtteknél betegség nélkül is lehetséges a laktáz enzim csökkent működése.

Érdekes, hogy a különböző népeknél a csökkent működésnek nem azonos a gyakorisága. Az Amerikai Egyesült Államokban a fehérbőrű lakosságban 15%, az ázsiai eredetű népeknél 40%-ban, az afrikai eredetűek között 85%-ban fordul elő a laktáz hiány.

A laktóz intolerancia genetikusan meghatározott kórkép. Úgy tűnik, hogy a laktáz bontó képesség főként azoknál a felnőtteknél marad meg, ahol ezeréves hagyomány van a tejfogyasztásnak.

A teljes laktáz hiány rendkívül ritka veleszületett rendellenesség (primér laktóz-intolerancia). A laktáz csökkent működése esetében mindig van működő enzim is, így feltételezhető egy bizonyos mennyiségű tejcukor fogyasztása panaszok nélkül. Ez a szekundér laktóz-intolerancia, ami abban az esetben jön létre, ha a laktáz enzim működése elégtelenné válik, vagy megszűnik valamilyen bélbetegség vagy genetikai adottság miatt.

**Diagnózis**

A laktóz intolerancia kimutatását *hidrogén kilégzési vizsgálattal* végezzük. A vizsgálat alapja, hogy normál körülmények között a tejcukor (laktóz) bontását a vékonybél kefeszegélyében található laktáz enzim végzi a bélben A lebontott cukrok a véráramba kerülnek és felszívódnak.

Laktóz-intolerancia esetén azonban a laktóz bontása nem történik meg. A vastagbélbe jutó bontatlan cukorból a vastagbélben lévő erjesztő baktériumok hatására CO<sub>2</sub> és H<sub>2</sub> gáz szabadul fel, ami diffúzióval eljut a keringésen keresztül a tüdőbe és a kilégzett levegőben mérhető a mennyisége. Ha a vizsgálathoz használt, kimért mennyiségű tejcukor elfogyasztása után 1-2 órával a kilégzett levegő hidrogén tartalma kórosan megemelkedik, a cukor felszívódásának zavara igazolódott.

Amennyiben ez a vizsgálóeljárás nem áll rendelkezésre, a tejcukorral történt terhelés utáni *vércukorszint mérése*, vagy az *enzim aktivitás meghatározása* vékonybélből nyert szövetmintából, segítheti a laktóz intolerancia diagnózisának felállítását. Annak eldöntésére, hogy laktóz-intolerancia maradandó formája áll-e fenn, ma már egyszerűen elvégezhető *genetikai vizsgálat* áll rendelkezésre.

**Kezelés**

A ritkán előforduló veleszületett laktóz intolerancia esetében, vagy szoptatott csecsemőnél enzimpótlás (*Lactase*) alkalmazható.

Szekundér laktóz-intoleranciában az alapteregség kezelésével a tejcukor felszívódás zavara rendszerint megszűnik. A laktóz felszívódási zavar megszűnéséig tejcukormentes, illetve az állapottól és az egyéni tűrőképességtől függően tejcukorban szegény étrend javasolt. A tejcukor bontását biztosítja a tejjel együtt fogyasztott laktáz enzim készítmény (*Lactase*), ami enyhíti az étrendi megszorításokat.

A laktáz enzim csökkent aktivitása miatt felnőttkorban kialakuló tartósan fennálló laktóz felszívódási zavarban, a tejcukorban szegény étrend, szükség esetén az enzim készítmény alkalmazása jelent megoldást.

[allergiakozpont.hu](http://allergiakozpont.hu)

Tetszett a cikk? Oszd meg barátaiddal: