

Arkusz faktów na temat nietolerancji laktozy

Czym jest laktoza?

Mleko krowy, kozy i innych zwierząt zawiera naturalny cukier zwany laktozą. Mleko ludzkie ma bardzo dużo laktozy.

Gatunek	Zawartość procentow a tłuszczu	Procent Białka	Zawartość procentowa laktozy
Krowa (rasy Holstein)	3,5	3,1	4,9
Koza	3,5	3,1	4,6
Dział	4,5	1,1	6,8
Małpa	3,9	2,1	5,9
Owca	5,3	5,5	4,6

Źródło: http://classes.aces.uiuc.edu/AnSci308/Milkcomp_table.html

Aby strawić mleko nasz organizm musi rozłożyć ten cukier na prostsze elementy.

Czym jest nietolerancja laktozy?

Dzieci rodzą się z zdolnością rozkładania cukru zawartego w mleku. Z wiekiem nasza zdolność do rozkładania tego cukru zmniejsza się. Z tego powodu niektórzy ludzie odczuwają pewne dolegliwości. Jest to tak zwana „nietolerancja laktozy”. Nietolerancja laktozy to nie to samo co alergia na mleko. Objawy nietolerancji laktozy obejmują gazy, biegunkę, skurcze i wzdęcie brzucha po spożyciu mleka lub przetworów mlecznych. U niektórych niemowląt może dojść do nietolerancji laktozy po biegunce, ale zwykle taki stan nie trwa długo.

Co mam robić, jeżeli moje dziecko ma podobne objawy po wypiciu mleka lub karmieniu piersią?

Ważne jest omówienie tych objawów z lekarzem dziecka. Lekarz może przeprowadzić badania, ponieważ inne schorzenia mogą powodować te same objawy, co nietolerancja laktozy. Jeżeli przyczyną objawów dziecka jest nietolerancja laktozy, najprawdopodobniej usłyszysz następujące wskazania:

- Ogranicz przyjmowanie mleka do 4-8 uncji przy każdym posiłku.
- Zachęć do spożywania wyrobów nabiałowych o niskiej zawartości laktozy, takich jak sery twarde i jogurty.
- Pij mleko z dodatkiem laktazy, np. Lactaid™ i DairyEase™ (dostępne w sklepach spożywczych).
- Zażywaj tabletki laktazy przed jedzeniem mleka i produktów mlecznych (dostępne bez recepty).
- Stopniowo zwiększaj porcje wyrobów mlecznych, gdyż czasami sprzyja to zmniejszaniu objawów.

Jeżeli twoje dziecko nie toleruje żadnych wyrobów nabiałowych, należy we współpracy z lekarzem lub dietetykiem opracować dietę zawierającą wystarczające ilości wapnia i innych składników odżywczych obecnych w mleku (takich jak witamina A, B1, B12 i D, białko, potas, fosfor, magnez i cynk).

Niektóre pokarmy i napoje są wzbogacone wapniem, na przykład mleko sojowe lub sok pomarańczowy i ułatwiają zaspokajanie zapotrzebowania dziecka na wapń. Niestety nie wchłaniamy równie dobrze wapnia z mleka sojowego, jak z mleka krowiego, a dziecko powinno ograniczać picie soku do 6 uncji dziennie. Dzieci w wieku 4-8 lat potrzebują 800 mg wapnia każdego dnia, a dzieci w wieku 9-18 lat potrzebują co dzień 1300 mg wapnia.

Tabela pokazuje, ile laktozy i ile wapnia zawierają różne pokarmy bogate w wapń.

Produkty mleczne	Zawartość laktozy	Zawartość wapnia
Jogurt naturalny, niskotłuszczowy, 1 filiżanka	5 g	415 mg
Mleko, odtłuszczone, 1 filiżanka	11 g	295 mg
Ser szwajcarski, 1 uncja	1 g	270 mg
Lody, ½ filiżanki	6 g	85 mg
Twaróg	2-3 g	75 mg
Inne pokarmy		
Mleko sojowe, wzbogacone, 1 filiżanka	0	200-300 mg
Sardynki z jadalnymi ościami, 3 uncje	0	270 mg
Łosoś z puszki z jadalnymi ościami, 3 uncje	0	205 mg
Brokuły na surowo, 1 filiżanka	0	90 mg

Źródło: NIH Publication No. 06-2751

Dodatkowe informacje w Internecie

- American Academy of Family Physicians. Nietolerancja laktozy.
<http://www.aafp.org/afp/20020501/1855ph.html>
- American Academy of Pediatrics. Wapń – wystarczające dawki.
<http://www.aap.org/patiented/calciumneed.htm>
- National Digestive Diseases Information Clearinghouse. Nietolerancja laktozy.
<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/lactoseintolerance/>
- National Institute of Child Health and Human Development. Mleko jest ważne.
<http://www.nichd.nih.gov/milk/>

Źródła

1. Bahna SL. Cow's milk allergy versus cow milk intolerance. *Ann Allergy Asthma Immunol.* Dec 2002;89(6 Suppl 1):56-60.
2. Heyman MB. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. *Pediatrics.* Sep 2006;118(3):1279-1286.
3. Jackson KA, Savaiano DA. Lactose maldigestion, calcium intake and osteoporosis in African-, Asian-, and Hispanic-Americans. *J Am Coll Nutr.* Apr 2001;20(2 Suppl):198S-207S.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Lactose Intolerance: U.S. Department of Health and Human Services;* 2006.
5. Swagerty DL, Jr., Walling AD, Klein RM. Lactose intolerance. *Am Fam Physician.* May 1 2002;65(9):1845-1850.
6. UIUC College of Agricultural Consumer and Environmental Sciences. Milk Composition - Species Table; 2006.
7. Wooten WJ, Price W. Consensus report of the National Medical Association. The role of dairy and dairy nutrients in the diet of African Americans. *J Natl Med Assoc.* Dec 2004;96(12 Suppl):5S-31S.