



ZDRAVÍ A KRÁSA 30. 04. 2014

Jak ovlivní život intolerance laktózy?

Jak už bylo zmíněno v úvodu, intolerance laktózy je neschopnost organismu zpracovat a vstřebat mléčný cukr. Příčinou je nedostatek laktázy neboli...

Příčina a rizikové faktory intolerance laktózy

Jak už bylo zmíněno v úvodu, **intolerance laktózy** je neschopnost organismu zpracovat a vstřebat mléčný cukr. Příčinou je nedostatek laktázy neboli enzymu, který má schopnost laktózu rozštěpit na menší části a ty pak dále využít. Četněji se toto onemocnění vyskytuje u starších lidí, především u jižních národů a černé rasy, která zaznamenává mnohonásobně vyšší počet jedinců s intolerancí laktózy. U malých dětí se tento problém vyskytuje jen výjimečně, vzácně se může projevit **vrozený deficit laktázy** hned po narození.

Sekundární [intolerance laktózy](#) může vzniknout důsledkem některých onemocnění, jako jsou například Crohnova choroba, celiakie, chronická střevní onemocnění, infekční průjemová onemocnění nebo užívání antibiotik.

Laktózová intolerance - příznaky



Příčinou nerozštěpeného mléčného cukru se snaží střevo svůj obsah naředit vodou, čímž vzniká průjem a celkové urychlení peristaltiky. Dalším problémem je působení střevních bakterií, které se postarají o kvašení nevstřebané látky a tvoří se vodík, metan a oxid uhličitý. Následkem je dráždění

střevní stěny vyvolávající křeče, bolesti břicha a zvýšený odchod plynů.

Léčba intolerance laktózy

Při podezření na intoleranci laktózy projde pacient **vodíkovým dechovým testem**, který může prokázat množství vodíku ve vydechaném vzduchu po podání laktózy. Stejně tak může onemocnění potvrdit i změření hladiny cukru v krvi po podání laktózy nebo určení pH průjemové stolice. Málo používanou, a také nejméně příjemnou, metodou určení diagnózy je endoskopické vyšetření s odběrem kousku sliznice tenkého střeva.

V případě [prokázání intolerance laktózy](#) je léčba možná pouze dietou **omezující nebo úplně vylučující laktózu z jídelníčku**.

Pravidla při intoleranci laktózy

Jelikož jde o intoleranci látky vyskytující se v kravském mléku a výrobcích z něj, jsou právě tyto potraviny snášeny nejhůře. V současné době ale už existuje velká spousta mléčných výrobků s velmi nízkým obsahem laktózy a „přátelskými“ bakteriemi, které jsou obvykle pacienty přijímány bez obtíží. I tak je ale laktóza obsažena i v jiných výrobcích než těch mléčných, proto je nutné **vždy sledovat složení potravin**.

Lidé s intolerancí laktózy většinou zcela vyloučí mléko ze stravy, čímž ale také sníží přísun vápníku. Ten je tedy třeba získávat [z jiných potravin](#), vhodné jsou např. **lněná a slunečnicová semínka, pohanka, mák, fazole, ořechy, brokolice či pažitka**.