magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 8. 6. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Intolerance laktózy. Potíže s trávením mléčného cukru

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Intolerance-laktozy.-Potize-s-travenim-mlecneho-cukru__s10012x10382.html

Intolerance nebo také nesnášenlivost laktózy trápí zhruba 10 % obyvatel České republiky – nejčastěji se projevuje zvýšeným nadýmáním, bolestmi břicha nebo řídkými stolicemi po konzumaci mléka či mléčných výrobků, které obsahují laktózu (mléčný cukr). Laktózu organismus při této nemoci nedokáže dostatečně trávit a vstřebávat – to sice neznamená pro člověka závažné zdravotní riziko, ale dovede to snížit kvalitu života.

Trápí vás výrazné nadýmání, bolesti břicha nebo dokonce průjem po konzumaci mléka či mléčných výrobků? Příčinou potíží by mohla být intolerance laktózy.

Jak lze intoleranci zjistit?

Nejjednodušším testem, který může zkusit každý, je vypití hrnečku mléka - pokud se do 4 hodin po konzumaci objeví potíže, pravděpodobně se o intoleranci laktózy opravdu bude jednat. Dále může lékař provést laktózový toleranční test, kdy se po vypití roztoku s laktózou sleduje a hodnotí zvýšení hladiny glukózy v krvi, nebo dechový vodíkový test, kdy se po vypití roztoku s laktózou měří množství laktózy ve vydechovaném vzduchu. Zejména dechový vodíkový test ale není příliš přesný, může být ovlivněn i nedodržením doporučení před vyšetřením (vyvarovat se kouření, dostatečně dlouho lačnit).

Lze také odebrat endoskopem malý vzorek sliznice tenkého střeva a stanovit aktivitu laktázy. Při tomto vyšetření lze také zjistit, zda není sliznice tenkého střeva poškozena v důsledku probíhající celiakie. Nejpřesnější (ale také nejdražší) je genetický test - jsou známy varianty genů (genetické polymorfismy) spojené s primárním laktázovým deficitem. Z odebrané krve je možné je stanovit, při homozygotní formě jsou projevy obvykle plně vyjádřeny, při heterozygotní formě se objevuje částečný deficit laktázy.

Intolerance laktózy není alergie

Často si intoleranci laktózy lidé pletou s alergií na bílkovinu kravského mléka, případně označují svou nemoc jako „alergii na laktózu“. Mechanismus vzniku a průběhu alergie a intolerance je zcela odlišný, alergie na laktózu neexistuje. Při intoleranci laktózy na rozdíl od alergie není zapojen imunitní systém organismu, nevznikají specifické protilátky. Potíže jsou jen v důsledku nedostatku potřebného trávicího enzymu na sliznici tenkého střeva. Aby vše nebylo tak jednoduché, může se při probíhající alergii na bílkovinu kravského mléka (je-li poškozena sliznice tenkého střeva zánětem) objevit i intolerance laktózy – často však potíže při léčbě alergie, po zotavení střevní sliznice vymizí.

Jak upravit stravu, když mám laktózovou intoleranci?

Úprava stravy při laktózové intoleranci je individuální - v některých případech stačí vyměnit mléko za zakysané mléčné výrobky a sýry, kde je laktózy výrazně méně a také jich jíme menší porci, jindy nejsou tolerovány ani ty. Záleží na množství a aktivitě laktázy ve střevě (někdy je třeba otestovat, co kdo snese). Pro zmírnění potíží je vhodné nejíst mléčný výrobek na lačno,

konzumovat jej spolu s dalšími potravinami (vhodné je zkombinovat jej se zdrojem složitých sacharidů a případně také se zdrojem tuku - aby se zpomalil průchod tráveniny trávicím traktem). **Je tedy lépe dát si jogurt a ovesné vločky nebo chléb s máslem a sýrem než jen samotný jogurt či sýr.**

V obchodech jsou dnes k zakoupení výrobky, které obsahují laktázu, nebo je v nich snížen obsah laktózy, případně jsou zcela bez laktózy. **Bývají označeny na obale jako “lactose free” nebo “low lactose”.** V sortimentu bývá mléko, jogurty, cottage sýr nebo také smetana.

Na trhu jsou také kapky či tablety s obsahem laktázy (Lactanon, Laktazan, Laktoleraza, aj.), které je možné užít při konzumaci mléčného výrobku - pomohou mléčný cukr rozložit, ale nemusí zvládnout všechen. Mohou potíže zmírnit, ale nemusí jim zcela předejít. Pomoci mohou částečně i probiotika.

Neměli bychom zapomenout, že mléko a mléčné výrobky jsou v naší stravě významnými zdroji vápníku a vitamínu D. Pokud se nedaří v nějaké podobě mléčné výrobky do stravy zařadit, je třeba se s lékařem poradit o nutnosti doplnění těchto důležitých látek a zkusit častěji zařazovat do své stravy jiné potraviny, které jsou jejich zdrojem.

Mléčný cukr neboli laktóza

Laktóza, mléčný cukr je složená ze dvou monosacharidů (cukrů) – z glukózy a galaktózy, najdeme ji v mléce savců a v produktech z něj vyrobených. Množství laktózy v jednotlivých mléčných výrobcích se liší - nejvíce jí obsahuje sušené mléko a mléko, v zakysaných mléčných výrobcích a v sýrech je množství laktózy významně sníženo díky fermentaci. Laktóza se však často používá i jako pomocná látka při výrobě potravin i léčiv. **Může být tedy i tam, kde by ji člověk nečekal.**

Pro správné rozložení laktózy v tenkém střevě je potřeba enzym laktáza (β-galaktosidása), který se tvoří v kartáčkovém lemu sliznice tenkého střeva. Pokud vše probíhá, jak by mělo, enzymu je dostatek, pak se laktóza rozštěpí na výše zmíněné cukry, které se pak vstřebají.

Pokud laktázy není dostatek, nedojde k rozštěpení laktózy - ta pak pokračuje v průchodu trávicím traktem a váže na sebe vodu, což ještě urychluje průchod tráveniny trávicím traktem. V tlustém střevě je pak laktóza fermentována bakteriemi - vzniká laktát, vodík, mastné kyseliny s krátkým řetězcem. **Objevuje se slyšitelné přelévání obsahu ve střevech, bolesti břicha (až křeče), potíže s nadýmáním, zvýšenou plynatostí nebo průjmovitá stolice – potíže se mohou objevit od 30 minut až do 3-4 hodin po požití**

potraviny. Míra a intenzita potíží závisí na množství enzymu a jeho aktivitě. Každý člověk má také jinak rychlé trávení, je jinak citlivý - i to může intenzitu projevů ovlivňovat.

Abychom byli schopni laktózu efektivně využít, je třeba alespoň 50 % aktivita laktázy. Laktáza dosahuje vrcholu své produkce zhruba ve 34. týdnu věku dítěte (je důležitá pro strávení laktózy v mateřském mléce), u většiny savců pak po ukončení kojení (odstavení) aktivita enzymu klesá, **u zhruba 30 % světové populace aktivita enzymu přetrvává i v dětském věku, dospívání a dospělosti.** Výskyt intolerance laktózy roste směrem od severu na jih – velmi častý je výskyt v jižní Americe, Africe a také v Asii. V severní Evropě aktivita laktázy přetrvává v důsledku přírodního výběru – mléko savců zde bylo důležitým zdrojem živin, a kdo jej dokázal dobře trávit, měl výhodu a spíše přežil období neúrody. Česká republika patří spíše k zemím s nižším výskytem intolerance laktózy (v Asii může být výskyt až 100 %).

Zcela výjimečně se objevuje vrozený deficit laktázy (většinou se odhalí již krátce po narození - miminko neprospívá a trpí průjmy), nejčastější je primární deficit laktázy - aktivita enzymu postupně klesá po odstavení dítěte. **Druhotná (sekundární) intolerance laktózy se pak objevuje v důsledku jiné nemoci** - při poškození kartáčkového lemu střevní sliznice. Přechodně se objeví po prodělaném průjmovém onemocnění, dále také **při neléčené celiakii či**

alergii na bílkovinu kravského mléka, při aktivní Crohnově chorobě nebo při ozařování či chemoterapii. Po odeznění či vyléčení nemoci se pak obvykle intolerance zlepšuje.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz