



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 31. 8. 2018 |

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Hledání alternativ. Rozmanitý jídelníček bez laktózy?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hledani-alternativ.-Rozmanity-jidelnicek-bez-laktozy__s10012x11161.html

Mléko a mléčné výrobky jsou velmi důležitou součástí vyváženého jídelníčku, nicméně ne každému jejich konzumace dělá dobře. Problémy spojené s konzumací mléka můžeme rozdělit na dvě odlišné skupiny – laktózovou intoleranci a alergii na mléčnou bílkovinu. Proč někomu mléko nedělá dobře? Co je laktózová intolerance?



Intolerance, nebo také pseudoalergie, je mnohem častější než alergie na mléčnou bílkovinu. S alergií na mléčnou bílkovinu se setkáváme zpravidla u malých dětí do 3 let věku, u dospělých je spíše vzácností. Dnes se blíže podíváme na laktózovou intoleranci a možnosti, jak si zajistit vyvážený

jídelníček.

Co je to vlastně laktózová intolerance?

Laktózová intolerance patří mezi jedny z nejčastějších **onemocnění trávicího traktu**.

- Podstatou potíží je neschopnost trávit a vstřebávat laktózu na podkladě nedostatku enzymu laktázy, která štěpí laktózu na monosacharidy.

Jedná se o typickou potravinovou intoleranci, kdy nežádoucí reakce na potraviny nejsou vyvolány imunitními mechanizmy, ale přímo látkami obsaženými v potravinách.

Laktóza (mléčný cukr) je disacharid složený z monosacharidů glukózy a galaktózy. Přirozeně se vyskytuje výhradně **v mléce savců**, kde je významným zdrojem energie. V malém množství se nachází i v jiných potravinách jako jsou např. sušenky, pečivo či instantní potraviny, kam je při výrobě přidávána. Laktóza je také častou **součástí léčiv**.

Vzhledem k tomu, že se laktóza skrývá v mnoha potravinách, je nutné vždy pečlivě číst informace na obalech potravin. Laktóza bývá samozřejmě i v hotových pokrmech, na její přítomnost upozorní položka číslo 7 (mléko) ze seznamů alergenů.

Proč někdo pije mléko bez potíží a druhému nedělá dobře?

Množství laktázy a aktivita tohoto enzymu je vysoká u malých dětí, u nichž mléko tvoří podstatnou část jídelníčku. Pro člověka je nutné, aby tomu tak bylo, jelikož **laktóza je významným zdrojem energie.**



Přibližně od druhého roku života však **aktivita enzymu začíná klesat**, jedná se o geneticky naprogramovaný proces na podkladě existence tzv. variantního genu, který způsobuje snížení produkce laktázy v tenkém střevě. Oproti tomu přetrvání vysoké aktivity laktázy v dospělém věku značí genovou mutaci.

- Nejvyšší výskyt **laktózo-tolerantních** osob najdeme u Švédů a Dánů (cca

90 %), u Čechů to je **cca 70 % populace**. Je to způsobeno tím, že se v minulosti ukázalo jako výhodné zachovávat vysokou aktivitu laktázy i v dospělosti, jelikož mléko a výrobky z něj tvořily značnou část jídelníčku a byly hlavním zdrojem bílkovin ve stravě.

- Oproti tomu u Asiatů, Afričanů a Američanů původně pocházejících z Asie či Afriky postihuje laktózová **intolerance až 100 % populace**, protože jako zdroj energie a bílkovin sloužily jiné zdroje (ryby, sója atp.).

Laktózová intolerance se dělí na vrozenou, primární a sekundární.

1. **Vrozený deficit laktázy je velmi vzácný.**
2. Primární laktózová intolerance (označovaná také jako adultní hypolaktázie) je nejčastějším a vlastně **přírozeným typem** nedostatku laktázy, jelikož souvisí s koncem období laktóзовé tolerance.
3. Sekundární laktózová intolerance se vyskytuje ve spojitosti s **onemocněními zažívacího ústrojí**, jako jsou zánětlivá střevní onemocnění, neléčená celiakie, syndrom krátkého střeva nebo se může jednat o následek ozáření či chemoterapie.

Jak se laktózová intolerance projevuje?

Laktóзовá intolerance způsobuje řadu **trávicích i systémových obtíží**. Nejčastěji se jedná o [bolesti břicha](#), nadýmání, kručení v břiše, průjem, nevolnost až zvracení. Ze systémových příznaků to jsou pocity únavy, poruchy koncentrace, bolesti svalů a v mnoha případech také alergické projevy (ekzém, astma atp.).



Jak se laktóзовá intolerance léčí?



Léčba spočívá v **dietě s omezením příjmu laktózy**. Omezení laktózy v potravě je individuální, záleží na míře laktózové intolerance, resp. tolerance. U většiny laktózově-intolerantních nevede ke zdravotním obtížím denní konzumace 6-12 g laktózy, ale samozřejmě to neplatí obecně.

Někomu dělá špatně pouze mléko, ale toleruje některé zakysané mléčné výrobky, druhý má potíže po laktóze obsažené v lécích. Pro praxi je proto důležité si **stanovit míru osobní tolerance**.

- Postup je jednoduchý – nejprve se ze stravy vyloučí všechny zdroje laktózy a následně se sleduje, kolik a jaké potraviny jsou tolerovány bez klinických obtíží a kdy se již problémy objeví.

Pro **zmírnění potíží** je doporučováno rozdělit denní dávku laktózy do několika

menších porcí. Toleranci laktózy zvyšuje i zdravá mikrobiota, je proto důležité **dbát na dostatečný příjem probioticky působících bakterií a [příjem vlákniny](#)** z různých rostlinných zdrojů.

Poměrně dobře bývají u některých osob tolerovány **zakysané mléčné výrobky**, jelikož oproti mléku mají trochu odlišné vlastnosti a obsah laktózy je průměrně o 30 % nižší.



Každopádně **lidé s laktózovou intolerancí se nemusí vzdávat mléčných výrobků**. Na trhu je velké množství výrobků se sníženým obsahem laktózy a výrobků bezlaktózových, takže případná rizika z nedostatečného příjmu vápníku nebo bílkovin nehrozí.

- **Velké portfolio výrobků** pro osoby s laktózovou intolerancí má například Pragolaktos, Meggle, Albert Free form, Globus (značka Minus L), atd. Výbornou webovou stránkou je [Laktonaut](#), kde najdete, který výrobce prodává bezlaktózové výrobky a jaké druhy.

Potraviny se sníženým obsahem laktózy a potraviny bezlaktózové jsou **definovány vyhláškou 54/2004** o potravinách pro zvláštní výživové účely:

- „Potraviny s **nízkým obsahem laktózy**“ – obsahují nejvýše 1 g laktózy ve 100 g nebo 100 ml potraviny.
- „Potraviny **bezlaktózové**“ – obsahují nejvýše 10 mg laktózy ve 100 g nebo 100 ml potraviny.

Na mléčných výrobcích dovážených např. z Německa bývá uváděno "lactosefrei", tedy v překladu bez laktózy. Vzhledem k jiným kritériím pro označování bezlaktózových výrobků v Německu je u těchto výrobků maximální množství laktózy 100 mg ve 100 g výrobku, tedy 10x více než u výrobků českých.

Vedle potravin se sníženým obsahem laktózy nebo bezlaktózových je možno **využít laktázových tablet**, které se podávají zároveň s potravinou obsahující laktózu nebo krátce před její plánovanou konzumací. Laktázové tablety jsou k dostání v lékárnách.

Výrobky lze částečně nahradit alternativními potravinami.



- **Mléku se** po nutriční stránce **nejvíce blíží** o vápník obohacený sójový nápoj, rýžové, mandlové nebo ovesné nápoje bývají **chudé na bílkoviny**. Při zajištění bílkovin z jiných zdrojů (ryby, vejce, libové maso, luštěniny) však mohou představovat vítané zpestření jídelníčku.
- Čistě rostlinné oleje obsahuje například "Rama jednoduše rostlinná".

Tabulka obsahu laktózy v jednotlivých výrobcích (upraveno dle Březková, V.: Laktózová intolerance versus laktózová tolerance. 1. vyd. Brno: bakalářská práce, 2009)

Výrobek	Obsah laktózy (g/100g)	Výrobek	Obsah laktózy (g/100g)
Plnotučné mléko	4,7	Kefír	3,8
Odstředěné mléko	4,9	Zmrzlina	6,0

Šlehačka	3,1	Cottage	2,2
Smetana do kávy	3,8	Tvaroh měkký	3,5
Jogurt	4,1	Tvrdý sýr	0,0
Flora Light	0,0	Máslo	0,7

Ukázka jídelníčku při laktóзовé intoleranci

Snídaně: žitný chléb, pomazánka z cizrny, plátek šunky, čerstvá zelenina

Přesnídávka: jablko, hrstka mandlí

Oběd: treska na středomořský způsob, vařený brambor

Svačina: bezlaktózový jogurt, maliny, 2 ovesné sušenky

Večeře: omeleta se špenátem a vejci, posypaná bezlaktózovým tvrdým sýrem, hlávkový salát

Snídaně: bezlaktózový jogurt, nedoslazované müsli, ovoce

Přesnídávka: žlutý meloun, 50 g šunky

Oběd: rajska omáčka s plátkem hovězího masa, celozrnné těstoviny, sklenka džusu

Svačina: mandlový nápoj s banánem, 2 lžíce ovesných vloček, lžíce drcených ořechů

Večeře: salát z bílých fazolí s majonézou, celozrnné pečivo

Snídaně: míchaná vejce s pažitkou, dalaťánek, rostlinný tuk bez laktózy (např. Flora Light), zelenina

Přesnídávka: ovocný salát, 2 lžíce ne-jogurtu

Oběd: vepřové maso na houbách, rýže, okurkový salát

Svačina: plátek chleba, bezlaktózový Cottage sýr, rajče

Večeře: velký zeleninový salát s tuňákem, dalaťánek

Copyright © 2024

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