magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 25. 9. 2013 | beda

Laktózová intolerance nevylučuje konzumaci mléčných výrobků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Laktozova-intolerance-nevylucuje-konzumaci-mlecnych-vyrobku__s10010x7931.html

Nesnášenlivost laktózy patří mezi nejběžnější zdravotní obtíže související s příjmem mléka, ale i potravy obecně. Často ale dochází k záměně laktózové intolerance za alergii na mléko. Je mezi nimi ale podstatný rozdíl.

Laktózová intolerance není alergií v pravém slova smyslu. Lidské tělo má při této zdravotní komplikaci **problém se zpracováním laktózy**. **Není schopno štěpit mléčný cukr** (laktózu), který se běžně vyskytuje v mléce savců, ale také v menším množství v sušenkách , instantních potravinách, léčivech a pečivu.

První příznaky nesnášenlivosti laktózy, mezi něž nejčastěji patří bolest břicha, nadýmání či pocity sytosti nebo naopak kručení v břiše, se nemusí projevit v dětství, ale až v dospělosti.

Zakysané mléčné výrobky i vyzrálé sýry jsou povoleny

Laktózová intolerance neomezuje tolik jako alergie na mléko. **Mléčné výrobky**

nejsou v tomto případě zcela tabu. Doporučovány jsou například **vyzrálé sýry**, ty totiž neobsahují vůbec žádnou laktózu a jsou tak pro lidi s tímto druhem intolerance naprosto nerizikovou potravinou. Odborníci doporučují konzumaci i **zakysaných mléčných výrobků**, u kterých je obsah laktózy snížen o 20-50 %. A i když je člověk vůči laktóze intolerantní, **konzumace malých dávek laktózy je povolena**. Je však třeba se pohybovat v rozmezí 6-12 gramů.

„**Během dne se nemusíte bát, pochutnat si například na 200 g cottage sýra, na 150 ml jogurtu, nebo na 100 g sýra a 2 krajících chleba s tvarohovou pomazánkou**," uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Alergie na mléko

Alergie na mléko je hypersenzitivní reakce organismu nejčastěji na bílkovinu kravského mléka, ale může se vyskytovat i alergie na kozí či ovčí mléko. Patří mezi alergie. To znamená, že se doporučuje **všechny potraviny s obsahem mléka z jídelníčku vyloučit**. Při alergii na kravské mléko se nedoporučuje **ani náhrada v podobě kozího a ovčího mléka**, protože jsou alergeny v nich obsažené velmi podobné. Když není vhodné ani mléko sojové, je třeba se opravdu zamyslet nad tím, jak mléko ve vyvážené stravě **nahradit**.

Alternativní zdroje vápníku

Mléko je komplexní potravina, která je plná nepostradatelných živin, proto je nutné pomýšlet na alternativní zdroje, odkud tyto živiny čerpat. **Mléko a mléčné výrobky jsou vhodným zdrojem především vápníku**, ale také dalších nutričně významných složek.

Mléko jako zdroj vápníku lze ve stravě nahradit například **sardinkami s kostmi, brokolicí, kedlubnou, kapustou či různými ořechy jako jsou mandle, pistácie a para ořechy nebo například lněná, slunečnicová a maková semínka**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz