



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)