



### Néhány jó tanács tejcukor-érzékenyek számára

Ha Ön laktózérzékeny, először is tudnia kell, hogy ezzel a problémájával nincs egyedül. A genetikai teszttel CC genotípusúnak talált egyének tejcukor-érzékenyek minősülnek, amely a magyar lakosság kb. egyharmadát jelenti. Ezen belül azonban egyénileg változik a tejcukorra való érzékenység.

A tejcukor-érzékenység ugyan nem betegség, de a kellemetlen tünetek kezelendők, illetve megelőzhetők a tej és a laktóztartalmú termékek teljes kiiktatásával vagy fogyasztásának mérséklésével.

Aki arra gyanakszik, hogy erősebb intoleranciája van, az egy időre teljesen iktassa ki étrendjéből a laktózt, majd fokozatosan, kis mennyiségű tejes ételek bevitelével bővítse a diétát – s közben figyelje, meddig mehet el. Napi 2 dl tej lassan elfogyasztva általában még jól tolerálható a felnőtt szervezet számára is. Növelhetjük laktóztűrő képességünket úgy, hogy naponta többször, kis mennyiségben fogyasztunk tejet, vagy egyéb ételekkel – pl. müzlivel – együtt vesszük be. Keressük a laktózmentes vagy csökkentett laktóztartalmú termékeket. Magyarországon is kapható már többféle laktózmentes tej. A joghurtok közül válasszuk az élő aktív kultúrával kiegészített termékeket, ezek ugyanis segítik a laktóz emésztését. A sajtok közül laktózmentes például a Pannonia, parmezán, a trappista, a gouda, az eidami, valamint a camembert, a brie, és a roquefort. A cheddar és a swiss sajt a tejnél kevesebb laktózt tartalmaz. Gondosan kell tanulmányozni a megvásárolandó élelmiszerek összetételét feltüntetett feliratot. Rejtett formában laktózt tartalmazhatnak pl. húskészítmények, konzervek, jégkrémek, édességek, kenyér és péksütemények, gabonafélék, instant italporok, levesporok, burgonyapürépor, margarinok, salátaöntetek, cukorkák, felvágottak, félkész- és készételek. Különböző adalékanyagok is tartalmazhatnak tejcukrot, mint például a tejpor, savópor, savó, citopánpor. De megtalálhatjuk a tejsavó alapú édesítőszerben (Laktit-E966), gyógyszerekben, pezsgőtablettákban és étrendkiegészítőkben is. A laktózérzékenyek számára ma már speciális receptkönyvek is rendelkezésre állnak.

Vigyázni kell azonban arra, hogy szigorú laktózmentes diéta mellett vitaminelégtelenség és kalciumhiány alakulhat ki, amely gyermekkorban a csont- és fogfejlődést hátrányosan érinti, később pedig nagyobb a csontritkulás kialakulásának kockázata. Ez megelőzhető tudatos kalciumpótlással, illetve nagy kalciumtartalmú ételek, például bab, brokkoli, kel, hal fogyasztásával. Úgy tűnik azonban, hogy általában még a laktózérzékeny gyermekek számára sem okoz problémát kis mennyiségű tej elfogyasztása, különösen akkor, ha ez más ételekkel együtt történik. Ezért gyermek- és serdülőkorban a szakemberek ellenzik a tejtermékek étrendből való teljes kizárását.

A tejcukor-érzékenyek számára kínálkozik egy olyan megoldás is, amellyel nem kell nélkülözniük a tejes ételeket: patikában orvosi vényre kapható olyan – egyelőre még nem ártámozgatott – szintetikus *laktázenzimet tartalmazó készítmény*, amelyet tejcukortartalmú ételek fogyasztását megelőzően alkalmazva nem alakulnak ki a kellemetlen tünetek.

Hazánkban 1995 óta működik egy érdekképviselői társaság, a Laktózérzékenyek Társasága. A társaság célja a betegek életminőségének javítása a legkorszerűbb orvosi és táplálkozástudományi információk segítségével, adatgyűjtés a laktózmentes élelmiszerekről és forgalmazóikról, valamint a tagok tájékoztatása az összegyűjtött információkról.

Elérhetőségük: 1047 Budapest, Bródy Imre u. 13. Telefon: 06-1-230-3500

Képviselő: Bárdos György