



LAKTOZNA INTOLERANCA

Laktozna intoleranca je stanje, pri katerem ima otrok težave po zaužitju laktoze, to je mlečnega sladkorja. Najpogostejše težave so krčevite bolečine v trebuhu, napenjanje, vetrovi, slabost in driska, ki se pojavljajo nekaj ur po zaužitju večjega mlečnega obroka. Laktozna intoleranca je pogosta težava, ki se pojavlja po vsem svetu, pogosteje pri Američanih, Azijcih in temnopoltih, redkeje v Evropi. Pri otrocih, mlajših od 6 mesecev, je redka, s starostjo se pogostost povečuje.



Pri ljudeh z laktozno intoleranco telo proizvaja premalo encima laktaze ali encim ne deluje ustrezno.

Pri dojenčkih predstavljajo ogljikovi hidrati (predvsem mlečni sladkor) 35-55% dnevno zaužitih kalorij. S prehodom na gosto hrano se vnos zaužitega mlečnega sladkorja približa odraslim količinam. Mlečni sladkor se razgradi s pomočjo encima, ki se nahaja v zgornji plasti sluznice tankega črevesa. Mlečni sladkor, ki ne preide iz tankega črevesa v kri, potuje naprej v debelo črevo, tega je lahko tudi do 75%. V debelem črevesu ga prebavijo bakterije in ob tem nastajajo plini.

S starostjo se zmanjšuje aktivnost omenjenega encima. To je najbolj izrazito pri ljudeh v Aziji in Afriki, za razliko od Evrope, kjer večina prebivalcev ohrani ustrezno aktivnost encima tudi v odraslo dobo. Razlogi so genetski. Proti koncu nosečnosti se aktivnost encima pri plodu povečuje, pri prezgodaj rojenih otrocih je nizka. Nedonošenčki, ki so rojeni od 28. do 32. tedna nosečnosti, imajo zmanjšano aktivnost encima. Okužbe prebavil pogosto povzročijo prehodno zmanjšanje encima za nekaj tednov.

SIMPTOMI

Pri otrocih z laktozno intoleranco sta resnost in obseg težav zelo različna. Odvisna sta od količine zaužitega mlečnega sladkorja in drugih sestavin v mlečnih obrokih. Simptomi se običajno pojavijo nekaj ur po zaužitju mlečnega sladkorja (več kot 2 žlici mlečne jedi na dan ali več kot 1 žlica mlečnega sladkorja izven obroka) in se umirijo v 5-7 dneh z dieto brez laktoze. Lahko se pojavijo:

- **Krčevite bolečine v trebuhu (običajno okrog ali pod popkom)**
- **Napenjanje**
- **Vetrovi**
- **Driska (pogosto obilno odvajanje penastega in vodenega blata)**
- **Bruhanje (večinoma pri najstnikih)**
- **S prostim ušesom slišno pretakanje tekočine v trebuhu**

ZDRAVLJENJE

Zdravljenje je odvisno od stopnje otrokovih težav.

- **Manj mleka in mlečnih izdelkov**
- **Živila, ki vsebujejo kalcij in D vitamin**
- **Uživanje encimskega nadomestka, ki pomaga pri prebavi mlečne hrane**



- **DIETA BREZ LAKTOZE:** Potrebno je zmanjšati količino dnevno zaužite mlečne hrane. Mlečne izdelke naj otrok uživa pri obrokih. Med mlečne izdelke štejemo mleko, smetano, sladoled, jogurt, sir in maslo. Mleko in mlečni sladkor sta včasih dodana hrani, v kateri tega ne pričakujemo (npr. kosmiči, juhe iz vrečke, solatni preliv). Pri osebah, ki imajo težave, je potrebno pregledati deklaracije, posebej je potrebna pozornost pri naslednjih izrazih: mleko, mleko v prahu, mleko v sledovih, laktoza, sirotka.

Omejitev laktoze na 2 skodelici mleka dnevno (ali živilu s primerljivo količino laktoze) pogosto zadošča pri zdravljenju simptomov intolerance. Pojav težav in resnost težav je pri posamezni osebi odvisna od količine zaužite laktoze. Zaužitje več kot 10 g laktoze je potrebna, da povzroči opazne težave. Osebe z laktozno intoleranco lahko brez težav zaužijejo manjše količine mlečnih proizvodov. Nekateri mlečni izdelki vsebujejo manj laktoze, poleg tega je v prosti prodaji vse večja izbira mlečnih izdelkov brez laktoze. Osebe z laktozno intoleranco lažje prenašajo vsakodnevno uživanje živil z laktozo kot če le-te zaužijejo občasno. Največ laktoze je v mleku in sladoledu, vendar pa visoka vsebnost maščob in posledično počasnejše praznjenje iz želodca omogoča zaužitje sladoleda brez težav. Siri imajo manjšo vsebnost laktoze.

- **NADOMEŠČANJE KALCIJA IN VITAMINA D:** Osebe, ki ne uživajo mlečnih izdelkov in imajo neustrezen vnos kalcija in vitamina D morajo povečati vnos kalcija s prehrano ali nadomeščati kalcij in vitamin D.
- **NADOMEŠČANJE ENCIMA LAKTAZE:** Encimski nadomestki so na voljo v prosti prodaji v lekarni. Potrebno je upoštevati navodila za uporabo. Pomembno je, da se jih zaužije pred obrokom. Če se jih zaužije med obrokom, bo lahko učinek encima manjši. Pri različnih osebah deluje isti encimski nadomestek različno. Nekateri ljudje imajo težave kljub uživanju encimskega nadomestka.
- **IZOGIBANJE ZDRAVILOM, KI VSEBUJEJO LAKTOZO, NI POTREBNO:** Količina laktoze, ki se dodaja zdravilom kot aditiv je tako majhna, da ne more povzročiti težav.

ALI JE LAKTOZNA INTOLERANCA ENAKO KOT ALERGIJA NA HRANO? NE.

Otroci, ki so alergični na kravje mleko imajo običajno drugačne težave. Pri alergiji telo reagira na mlečne proteine in ne na mlečne sladkorje. Razlika je tudi v tem, da je pri alergiji vključen otrokov imunski sistem, pri laktozni intoleranci ne.

Vir:

[Lactose intolerance and malabsorption: Clinical manifestations, diagnosis, and management - UpToDate](#)
[milk - Išči Slike \(bing.com\)](#)