

autor: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Laktozna netolerancija je posledica deficita laktaze, enzima za varenje laktoze, šećera koji se nalazi u mleku i mlečnim proizvodima. Simptomi netolerancije na laktozu mogu biti blagi, ili veoma ozbiljni, što zavisi od količine stvorenog enzima u crevima.



Naduvanost, česti prolivi, ponekad zatvor, neprijatni grčevi u crevima, mučnina, osećaj lošeg varenja i težine u želucu, gorušica... su simptomi lošeg podnošenja obroka u kojima je zastupljeno mleko i neki mlečni proizvodi. Nastaju oko 20tak minuta do dva sata posle jela.

Šta je uzrok tegobama?

Enzim laktaza razgrađuje laktozu u prostije šećere, glukozu i galaktozu, koji se tek u toj formi mogu iskoristiti i apsorbovati u krvotok.

Nedostatak enzima usloviće da nesvarena laktoza prolazi u debelo crevo. Nepotpuna apsorpcija (malapsorpcija) laktoze postaje razlog započinjanja procesa fermentacije u prisustvu crevne flore u donjim partijama creva, što će rezultirati formiranjem gasova, prvenstveno vodonika (H₂), ugljen dioksida (CO₂) i metana, ali i hemijskih jedinjenja, poput kratko-lančanih masnih kiselina.

Laktozna netolerancija nije redak problem

U Evropi i Americi pogađa do 20% pripadnika bele rase, a najugroženiji su neki narodi u jugoistočnoj Aziji koji imaju laktoznu intoleranciju u više od 90% populacije. Netolerancija na laktozu se najčešće sreće u više članova u porodicama, a simptomi se obično razvijaju tokom tinejdžerskih ili zrelih godina.

U većini ljudi širom sveta produkcija laktaze, a samim tim i mogućnost da se svari mlečni šećer, beleži pad i tokom detinjstva. U populacijama Evropljana, posebno onih severno evropskog porekla, većina ipak zadržava sposobnost da svari velike količine laktoze u odraslom dobu.

Sa starenjem organizam ljudi, počinje da gubi neke od enzima neophodnih za dobro varenje, pa i laktazu, što smanjuje sposobnost varenja mlečnih proizvoda u kasnijoj životnoj dobi.

Primarna ili sekundarna netolerancija

Genetski uslovljen pad laktaze sa pojavom simptoma naziva se primarna netolerancija na laktozu. Sekundarna netolerancija na laktozu odnosi se na smanjenje laktazne aktivnosti usled zapaljenja u crevima (poput celijakije, Kronove bolesti), hroničnih bolesti (cistična fibroza), infekcija (grip ili laktozna netolerancija u periodu nakon bakterijskog ili virusnog gastroenteritisa), ili nekih razloga koji su povod za gubitak funkcionisanja crevne sluznice (npr. abdominalna radioterapija, stanja posle operacija u kojima je odstranjen deo tankog creva).

Laktozna netolerancija je uobičajenija za obolele od Kronove bolesti, ali ona ne izaziva bolest. Sama po sebi nema štetnih posledica, čak ni za ljude koji boluju od Kronove bolesti, nju samo prate neugodni simptomi.



Netolerancija nije alergija

Netolerancija na laktozu se mora razlikovati od alergije, koja je imuni odgovor na protein mleka, najčešće kravljeg. Pojava simptoma kod alergije na protein mleka nastaje već nakon jednog minuta, do jednog dana, često je prate reakcije na koži, i češća je u dece.

Čak i male količine mleka mogu izazvati alergijsku reakciju, dok većina laktozno netolerantnih može da toleriše do 10g laktoze, što je jedna čaša mleka, bez značajnijih simptoma. Češće, manje porcije mlečnih proizvoda, pojedene sa ili posle druge hrane, čine manje verovatnim nastanak simptoma, nego veće porcije progutane na prazan stomak ako postoji nepodnošenje laktoze. To sa alergijom nije slučaj.

Izvori laktoze

Laktoza je prisutna u mleku svih sisara, izuzev nekih morskih sisara. Mlečni proizvodi sadrže različite količine laktoze, u zavisnosti od metoda prerade. Pored ovih izvora laktoze, postoje i skriveni oblici.

Surutka se recimo često koristi u prehrambenoj industriji kao sredstvo za vezivanje i za povećanje glatkoće i slatkoće hrane i pića. Sosovi, supe i prelive često sadrže mleko u prahu. Laktoza je prisutna u najmanje 20% lekova. Laktoza nije osetljiva na toplotu, te se kuvanjem mleka neće uništiti.

Obrano mleko sadrži laktozu, ali ako se mleko konzumira sa drugim proizvodima, poput čokolade ili pahuljica, može se poboljšati tolerancija. Termini koji ukazuju na prisustvo laktoze u namirnicama su i kazein, kondenzovano mleko, krem, kajmak, laktalbumin, slad, nemasno suvo mleko u prahu.

Tvrđi sirevi sadrže laktozu u maloj količini. Jogurt ne izaziva simptome netolerancije, u fermentisanim mlečnim proizvodima laktoza je razgrađena. Kokosovo mleko i pirinač su prirodno bez laktoze, a sada je dostupno i mleko bez laktoze, odnosno smanjenog sadržaja laktoze.



ŠTA JOŠ TREBA ZNATI

Potpuni prekid ili sasvim mali unos mleka i proizvoda od mleka koji sadrže laktozu eliminiše stomachne tegobe. Takođe, kod nekih ljudi moguće je podstaći ponovnu produkciju enzima laktaze. Naime, prekidom unosa mleka i mlečnih proizvoda izvesno vreme, a potom postepenim uvođenjem i povećavanjem unosa laktoze, čovek može podstaći svoj organizam da proizvodi veću količinu laktaze. Takođe, sekundarni oblik netolerancije je često, sa oporavkom sluznice,

reverzibilan, te simptomi otežanog varenja nestaju.

Mleko i mlečni proizvodi su bitne namirnice u ishrani, te ako sumnjate na nepodnošenje laktoze, potražite savet lekara kako da potvrdite tu sumnju i kako da se lečite.