



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 4 grudnia 2018 r.

### Nietolerancja laktozy – dlaczego nie możemy pić mleka?

**Wiele osób każdy swój poranek rozpoczyna od wypicia kawy z mlekiem czy zjedzenia owsianki. Niestety mleko, a dokładniej zawarty w nim cukier – laktoza, często jest przyczyną występowania nietolerancji pokarmowej, która powoduje wiele nieprzyjemnych dolegliwości, takich jak: biegunki, wzdęcia czy bóle brzucha. Czym dokładnie jest nietolerancja laktozy, jakie są jej objawy i czy można ją wyleczyć – na te pytania odpowiada lek. med. Barbara Mazińska, specjalista chorób wewnętrznych z Centrum Medycznego Damiana.**

#### **Nietolerancja laktozy – o co chodzi?**



Laktoza to cukier prosty, który występuje w mleku. Kiedy organizm posiada ograniczoną lub całkowicie zablokowaną zdolność do jej trawienia, wówczas mówimy o nietolerancji pokarmowej. U osób dorosłych może to wynikać z zaniku laktazy – enzymu trawiącego laktozę, przez co nie zostaje ona odpowiednio przyswojona. W konsekwencji, odkłada się

w organizmie i staje się pożywką dla bakterii, powodując nieprzyjemne dolegliwości, takie jak: wzdęcia, biegunki, bóle brzucha czy mdłości. Opisywana dolegliwość to nieimmunologiczna reakcja organizmu, która następuje po zjedzeniu danego pokarmu (np. przetworów mlecznych).

Warto wiedzieć, że istnieją dwa rodzaje nietolerancji laktozy – pierwotna i wtórna. Pierwsza z nich jest uwarunkowana genetycznie, występuje bardzo rzadko (w okresie niemowlęcym) i objawia się ciężką biegunką u noworodków w połączeniu z odwodnieniem i niedożywieniem. Przyczyną dolegliwości jest brak zdolności jelita cienkiego do prawidłowego trawienia laktozy, dlatego leczenie wymaga całkowitego wykluczenia jej z diety.

Z kolei nietolerancja wtórna, nazwana inaczej hipolaktazją typu dorosłych, może ujawnić się po ukończeniu 3. roku życia, w okresie dojrzewania lub we wczesnym wieku dorosłym. Jej pojawienie się



jest związane z niedoborem laktazy (enzym odpowiadający za trawienie laktozy). W Polsce hipolaktazję rozpoznaje się u około 30% populacji powyżej 5. roku życia.

### **Nie trawisz laktozy – rozpoznaj te objawy!**

Nietolerancja laktozy wiąże się z wystąpieniem szeregu objawów, pojawiających się po spożyciu produktów mlecznych. W zależności od stopnia nasilenia problemu, najczęściej ujawniają się od pół godziny do dwóch godzin po posiłku (ustępują po kilku godzinach). Jeśli po wypiciu kawy odczuwamy mdłości, bóle brzucha, mamy wzdęcia, gazy czy biegunkę – to może być sygnał, że nasz organizm nie radzi sobie z prawidłowym rozkładem laktozy. W konsekwencji, odkłada się w przewodzie pokarmowym i staje się pożywką dla bakterii, powodując dyskomfort. Ponadto, zwiększa ciśnienie osmotyczne w jelicie cienkim, co prowadzi do przenikania nadmiaru wody do przewodu pokarmowego. „Produktami” ubocznymi bakteryjnej fermentacji laktozy są różnego rodzaju gazy (wodór, dwutlenek węgla, metan) odpowiedzialne za wzdęcia i uczucie „przelewanie w jelitach”. Objawy zależą w dużej mierze od ilości zjedzonych pokarmów – im więcej laktozy dostarczyliśmy do organizmu, tym więcej dolegliwości może nam doskwierać.

### **Diagnostyka kluczem do dobrego samopoczucia**

Jeśli podejrzewamy u siebie nietolerancję laktozy, powinniśmy ten problem skonsultować z lekarzem internistą. Specjalista po dokładnym wywiadzie pokieruje nas na dalsze badania diagnostyczne lub wypisze skierowanie do alergologa lub gastrologa – co pozwoli ustalić przyczynę problemu.

*Przy tym schorzeniu ważna jest diagnostyka – istnieją testy, które możemy wykonać, aby sprawdzić czy organizm nie toleruje laktozy. Jednym ze sposobów jest prosty test eliminacji – polega na wykluczeniu z diety produktów zawierających mleko. Następnie konieczna jest baczna obserwacja czy nasze samopoczucie uległo poprawie, a dolegliwości zniknęły. Inną metodą jest test prowokacji, który polega na spożywaniu pod okiem lekarza próbek produktów mlecznych. Jeśli po dostarczeniu ich do organizmu zauważymy dolegliwości pokarmowe, może to potwierdzać nietolerancję. Często wykonuje się także testy oddechowe (WTO – wodorowy test oddechowy) – na czczo i po wypiciu przez pacjenta roztworu zawierającego laktozę, za pomocą specjalnego aparatu, bada się wydychane przez niego powietrze. Stężenie wodoru wyższe niż 10-20 ppm świadczy o nietolerancji – komentuje lek. med. Barbara Mazińska, specjalista chorób wewnętrznych z Centrum Medycznego Damiana.*



Warto wiedzieć, że przyczyną fałszywie ujemnych lub dodatnich wyników testu oddechowego może być stosowanie antybiotyków, ostra biegunka, opóźnione opróżnianie żołądka, spożycie przez pacjenta pokarmów bogatych w błonnik przed testem lub palenie tytoniu.

Najlepszym lekarstwem jest oczywiście stosowanie się do diety bezmlecznej (bezlaktozowej), która polega na wyeliminowaniu mleka, budyniu czy niektórych słodczy (m.in. czekolady mlecznej, cukierków czy lodów). Pamiętajmy, że laktoza jest też popularnym dodatkiem do leków i suplementów, dlatego zawsze warto czytać ich skład na opakowaniach. Warto jednak wiedzieć, że rezygnując ze spożywania mleka pozbawiamy się także zawartych w nim składników i minerałów. Z jego pomocą możemy dostarczyć naszemu organizmowi tak niezbędny do prawidłowej jego pracy wapń, a także fosfor, potas czy fluor. Jest ono także źródłem dobrze przyswajalnych tłuszczów oraz witamin np. A, B, D czy E. Dlatego, jeśli nie pijemy mleka, spożywajmy więcej produktów, które tych minerałów nam dostarczą (np. tłuste ryby, awokado, jajka).

Warto wiedzieć, że jeśli stwierdzono u nas nietolerancję laktozy – nie musimy całkowicie rezygnować z nabiału (to naraziłoby na niedobory wapnia). Do zalecanych produktów należy np. kefir czy maślanka, zawierające śladowe ilości laktozy, za to dużo bakterii fermentacyjnych, które sprawiają, że jest ona nieszkodliwa (rozkładają laktozę do kwasu mlekowego). Dodatkowo, pomagają dostarczyć dobroczynne kultury bakterii, mające zbawienny wpływ na florę jelitową – od niej zależy nasza odporność i samopoczucie. Oczywiście krowie czy kozie mleko możemy zastąpić napojami roślinnymi – np. mlekiem sojowym czy ryżowym lub kupować coraz częściej dostępne mleko bez laktozy.

### **Centrum Medyczne Damiana**

---

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Oferuje szeroki zakres opieki medycznej, którą zapewnia pacjentom w ośmiu przychodniach i w szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 20 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:



**Justyna Giers, [justyna.giers@38pr.pl](mailto:justyna.giers@38pr.pl), tel. 514 550 996**

**Justyna Spychalska, [justyna.spychalska@38pr.pl](mailto:justyna.spychalska@38pr.pl), tel. 512 029 778**

**Nikodem Chudzik, [nikodem.chudzik@38pr.pl](mailto:nikodem.chudzik@38pr.pl), tel. 512 029 402**