

## Laktózérzékenység vagy tejallergia?

**A GYERE® Programban ősszel a tej és a tejtermékek fontos étrendi szerepéről lesz szó. De mi van, ha a gyerek nem tudja meginni a tejet? Mit tehet ilyenkor a szülő, mivel pótolhatja a tejtermékekben lévő értékes tápanyagokat?**

Kalciumra és D-vitaminra minden életkorban szükség van, ezeknek pedig a legfőbb étrendi forrása a tej- és a tejtermékek. Különös jelentősége van a csontrendszer kialakulásának és fejlődésének időszakában, tehát gyermek- és kamaszkorban, illetve a csonttritkulás megelőzésére változó korban. Sokan viszont képtelenek meginni a tejet, mert annak fogyasztása kellemetlen tüneteket okoz, hasi görcsöt, puffadást, túlzott gázképződést, hasmenést, rossz közérzetet. Mi lehet a megoldás ebben az esetben?

Fontos a pontos diagnózis

Először is ne kezdjünk el kísérletezgetni, ne hagyjuk ki önkényesen egyik táplálékforrást sem az étkezésünkből! Forduljunk orvoshoz, és bízunk rá a diagnózis felállítását, hiszen csak ezután látjuk pontosan, hogy milyen problémával állunk szemben és az hogyan kezelhető. Más emésztőrendszeri betegségek is okozhatnak hasonló tüneteket, a lisztérzékenység, a bélgyulladásos betegségek, de még a sok ülés és a mozgáshiány is.

A laktózérzékenységet egyébként egy teljesen fájdalommentes vizsgálattal, ún. hidrogénkilégzési teszttel lehet kimutatni.



Mit jelent a laktózérzékenység?

Ez egy emésztési zavar, amely során a szervezet nem képes lebontani a tej egyik alkotóelemét, a tejcukrot. Ennek az az oka, hogy nem vagy nem megfelelően működik a lebontásért felelős laktáz nevű enzim. Mit lehet ilyenkor tenni? Két lehetséges megoldás van; a diéta és az enzimpótlás. A diéta lényege az, hogy ki kell iktatni az étrendből a tejcukrot, azaz laktózmentes tejtermékekre kell váltani. Ezekbe ugyanis eleve beleteszik a szervezetből hiányzó

laktáz enzimet, ami már a termékben lebontja a tejcukrot. A másik lehetséges megoldás, ha tablettá vagy csepp formájában magát az enzimet pótoljuk vissza a szervezetbe.

Laktózérzékenység esetén semmiképp se hagyjuk el a tejtermékeket, hiszen így a legfőbb kalciumbeviteli forrástól fosztjuk meg magunkat. Napi fél liter tej vagy tejtermék a laktóz-intoleranciában szenvedőknek is ajánlott, természetesen laktózmentes változatban!

Érdemes tudni, hogy a laktózmentes tejben ugyanannyi cukor van, mint a normál változatban, csak éppen bontott formában. Erre például a cukorbetegeknek ügyelnie kell! Laktózt nem csak a tehéntej, hanem a juh- és a kecsketej is tartalmaz. Az ételkészítést viszont nem befolyásolja, ha laktózmentes tejterméket használunk a főzéshez.

Mi a tejallergia?

A tejallergia nem azonos a laktózérzékenységgel! Ebben az esetben a szervezet immunrendszere a tejfehérjére ad hibás választ, védekezni kezd ellene, ami allergiás tüneteket okoz. Az orvos által diagnosztizált tejallergia esetén teljesen ki kell iktatni a tejet és a

tejtermékeket a táplálkozásból, a laktózmenteseket is! A tejet, tejszínt gabonából és magvakból készített italokkal pl.: zab-, mandula-, rizs-, szója- és mogyoróitallal helyettesíthetjük. A sajtot tofival pótolhatjuk.

