

Mit (t)együnk, ha nem bírjuk a tejet?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének GYERE® Programja a második tanévet a tej és a tejtermékek étrendi szerepének megismertetésével kezdte. Kalciumra és D-vitaminra minden életkorban szükség van, a kalciumnak a legfőbb étrendi forrása a tej- és tejtermékek. Ezért fogyasztásuknak különös jelentősége van a csontrendszer kialakulásának és fejlődésének időszakában, tehát gyermek- és kamaszkorban, illetve a csonttritkulás megelőzésére változó korban is. Mit lehet tenni, ha valaki nem tudja meginni a tejet? Mivel pótolhatja a tejtermékekben lévő értékes tápanyagokat?

Először is fontos a pontos diagnózis, ne találgassunk, ne kísérletezzünk és ne hagyjuk ki önkényesen egyik táplálékforrást sem az étkezésünkéből! A kellemetlen tünetekkel forduljunk orvoshoz, és bizzuk 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 gyulladós bélbetegségek, de még a sok ülés és a mozgáshiány is.

A tej laktózérzékenységet vagy tejfehérje-allergiát válthat ki, és mindkettő más-más diétát igényel!



A laktózérzékenység oka az elégtelen vagy hiányos tejcukorbontó enzim (laktáz) termelése. Mit lehet ilyenkor tenni? Semmi esetre sem azt, hogy a tejet és a tejtermékeket száműzzük az étrendből, hiszen azoknak csak az egyik alkotó eleme okozza a tüneteket. 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. Ezekben a

tejcukor már bontott formában található. A másik lehetséges megoldás, hogy tableta vagy csepp formájában magát az enzimet pótoljuk vissza a szervezetbe.

Laktózérzékenység esetén ne 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!

Ráadásul nem minden tejtermék tartalmaz ugyanannyi tejcukrot. A tejben van a legtöbb (1 dl tejben 5 gramm laktóz van), a tejtermékekben, például a túróban már kevesebb, a savanyított termékekben (tejföl joghurt, kefir) még kevesebb.

A másik betegség a tejfehérje-allergia, ami nem azonos a laktózérzékenységgel! Ebben az esetben ugyanis a szervezet immunrendszere ad hibás választ a tejfehérjére, ami allergiás tüneteket okoz. Már csecsemőkorban kialakulhat, náluk általában a székletben megjelenő apró, pici vérpöttyök és a nem megfelelő súlygyarapodás hívja fel a figyelmet a betegsége, míg nagyobb gyermekeknél az emésztőszervi panaszokon kívül légúti- és bőrtünetek (aszma, ekcéma) is jelentkezhetnek. Az orvos által diagnosztizált tejfehérje-allergiában ezért teljesen ki kell iktatni mindenféle tejet, tejterméket, (beleértve a tejfehérjét tartalmazó felvágottakat, péksüteményeket, kekszeket, stb.) és a kalciumpótlásról is feltétlenül gondoskodni kell. Ennek részletes megbeszéléséhez dietetikussal történő, akár többszöri konzultáció szükséges. A tejet,

tejszínt gabonából és magvakból készített italokkal pl. zab-, mandula-, rizs-, szója- és mogyoróitallal helyettesíthetjük. A kisgyermeknél érdemes kerülni a szója alapú élelmiszerek fogyasztását is, mert azok is okozhatnak allergiás panaszokat.

A szakszerűen összeállított étrend és a hiánytünetek elkerülésére érdemes dietetikust felkeresni, így rövid idő alatt enyhülhetnek vagy megszűnhetnek a tünetek is. Mivel gyerekeknél a szigorú tejfehérjementes étrenddel általában 1-3 éves korra kinőhető a betegség, érdemes egy évig tartó diéta után újabb orvosi kontrollt kérni.