

Laktoza? Nie toleruję...

Jeśli maluch nie może być karmiony mlekiem mamy, stosowanie mieszanek mlecznych wydaje się być oczywistą sprawą. Ale uwaga: powinno się je wybrać po konsultacji z pediatrą – u niektórych dzieci zawarte w nich białka i cukry mleka krowiego wywołują reakcje alergiczne.

To, że od czasu do czasu maluch ulewa, ma wzdęcia i kolki, jest zazwyczaj normalne – niedojrzały układ pokarmowy ma prawo nie działać jeszcze w pełni sprawnie. Problem pojawia się wtedy, gdy podobne objawy – co gorsza w towarzystwie bólu brzuszka – występują zawsze po wypiciu mleka, czyli w przypadku niemowląt – po prostu po każdym karmieniu. Podejrzanie alergii na białko mleka krowiego, zwykle na betalaktoglobulinę i kazeinę, jak również współistniejąca nietolerancja laktozy, cukru obecnego w mleku (także kobiecym), są jak najbardziej uzasadnione. Ale po kolei.

Gdy brakuje enzymu

Pojęcia nietolerancji laktozy i alergii na mleko są często niesłusznie uznawane za jeden i ten sam problem – i choć to prawda, że ich objawy są podobne, to różni je mechanizm powstawania. Nietolerancja laktozy wynika z niedoboru lub nieprawidłowego działania enzymu, laktazy, który nie może rozłożyć zawartego w mleku cukru. W rezultacie w przewodzie pokarmowym dochodzi do nadmiernej fermentacji, objawiającej się po około 30 minutach do 2 godzin po posiłku wzdęciami i kolkowymi bólami brzucha. I choć u dzieci aktywność laktazy jest najwyższa w pierwszym roku życia – przecież mleko to podstawa jadłospisu najmłodszych – u niektórych maluchów może pojawić się problem nietolerancji. Warto wiedzieć, że wrodzoną, dziedziczną nietolerancję spotyka się bardzo rzadko: ta nie mija z wiekiem i wymaga stosowania specjalnej diety przez całe życie. Częściej mamy do czynienia z nietolerancją wtórną, rozwijającą się na skutek uszkodzenia ścian jelit, np. w przebiegu alergii, celiakii, również przejściowo pod wpływem infekcji przewodu pokarmowego, przewlekłych biegunk i długotrwałej antybiotykoterapii. Ta ma zazwyczaj przejściowy charakter – po zlikwi-

dowaniu przyczyny nieprawidłowej pracy jelit układ pokarmowy w ciągu kilku tygodni zaczyna funkcjonować normalnie.

Alergia pokarmowa jest natomiast nieprawidłową, nadmierną i niepotrzebną reakcją układu immunologicznego na nieszkodliwe dla zdrowych osób białko mleka, np. wspomniane już betalaktoglobulinę lub kazeinę. U osób nadwrażliwych są one odbierane przez śluzówkę jelit jako ciała obce, z którymi należy walczyć – reakcja obronna prowadzi zaś do wytworzenia płynów w jelitach, co z kolei powoduje biegunkę. Jeżeli uczulające białko przedostanie się z układu pokarmowego do innych narządów, np. do skóry lub płuc, pojawiają się dalsze skutki reakcji obronnej, np. swędząca wysypka, kaszel. Warto zauważyć, że przy nietolerancji laktozy objawy poza układem pokarmowym nie występują.

Uważa się, że alergia tego rodzaju ma charakter dziedziczny – jeśli rodzice maluchamieli w dzieciństwie podobne problemy, ryzyko zachorowania u dziecka wynosi aż 50%. Objawy alergii mogą pojawić się także u niemowlęcia karmionego piersią: wtedy uczuła malucha któryś ze składników diety matki, który przeniknął do jej pokarmu, np. białko mleka z nabiału. Na szczęście większość dzieci wyrasta z „niechęci” do białek mlecznych i ta wrażliwość nie rozwija się w alergię w wieku dojrzałym.

Jedno czy drugie?

Aby potwierdzić nietolerancję laktozy, wykonuje się tzw. wodorowy test oddechowy i badanie kwasowości kału. U dzieci i dorosłych z niedoborem enzymu trawiącego cukier, przez kilka godzin po spożyciu mleka lub roztworu laktozy obserwuje się poziom wodoru w wydychanym

powietrzu. Dla diagnozy alergii na białko mleka potrzebne są specjalistyczne badania laboratoryjne oraz testy skórne. Gdy potwierdzą uczulenie, należy stosować dietę pozbawioną produktów mlecznych, przeważnie aż do ukończenia przez dziecko 2 roku życia.

Jedzenie jak leczenie

Dziecku „podejrzanemu” o alergię lub nietolerancję mleka podaje się z reguły specjalne mieszanki – hydrolizowane, czyli takie, w których białko mleka jest rozłożone na drobne, nieuczulające cząsteczki. Są to produkty hypoalergiczne, oznaczone symbolem HA. Skład takiej mieszanki przypomina pokarm mamy: obniżona ilość i jakość białek, zwłaszcza nietolerowanej zbyt dobrze przez niedojrzały układ pokarmowy dziecka kazeiny, umożliwia ich lepsze przyswajanie i łatwiejsze trawienie. W modyfikowanej mieszance mniej jest, niż w krowim mleku, także niektórych składników mineralnych, np. sodu, ale za to więcej fosforu i wapnia. Obniżeniu ulega również zawartość węglowodanów i tłuszczów zwierzęcych (te ostatnie często zastępuje się nawet całkowicie na tłuszcze roślinne).

W przypadku dużego ryzyka lub zdiagnozowania alergii dziecko można karmić preparatami z mleka sojowego, ale o tym powinien oczywiście zdecydować lekarz. Istnieje wiele modyfikowanych mieszanek mlecznych, które z powodzeniem zastępują kobiecy pokarm. Ich skład jest dostosowany do wieku i potrzeb dziecka, dlatego można je bezpiecznie podawać nawet najmłodszym.

CZY WIESZ, ŻE...

Organizm większości ludzi pochodzenia północno-europejskiego wytwarza wystarczającą ilość laktazy przez całe życie. Niedobory laktazy są częste wśród mieszkańców Bliskiego Wschodu, Indii, części Afryki i ich potomków w innych częściach świata, gdzie około 70% dorosłych wykazuje pewien stopień nietolerancji laktozy. W większości państw europejskich niedobory laktazy występują u 5% ludzi rasy białej oraz znacznie częściej wśród innych grup etnicznych.

W przypadku trwałej nietolerancji laktozy – czasami pojawia się ona u osób dorosłych, które do pewnego momentu nie miały problemów z konsumpcją mleka – niedobór enzymu trawiącego można suplementować. W aptekach dostępne są preparaty laktazy, wspomagające rozkładanie „problematicznego” cukru zawartego w nabiale: ich przyjmowanie pozwoli nam nie rezygnować ze spożywania przetworów mlecznych, które są przecież ważnym źródłem dobrze przyswajalnego białka i wapnia.



Na mlecznej drodze

Mleka nie powinno zabraknąć w naszej diecie, to pewne. Jako pełnowartościowy produkt zawiera wszystkie niezbędne dla organizmu składniki. Bogate jest w wapń, składniki mineralne, witaminy D i A oraz z grupy B. Zaopatrzuje nasz organizm w łatwoprzyswajalne białko o zrównoważonej zawartości aminokwasów, elementarnych składowych białek. Co ważne, wielu z tych aminokwasów nie potrafimy sami wytwarzać, dlatego muszą być dostarczane wraz z dietą.

W mleku obecne są również specyficzne białka o charakterze immunoglobulin, które wspomagają odporność organizmu. No i nie zapominajmy o dużej ilości wapnia, pierwiastka ważnego dla zdrowia kości, układu krążenia i przebiegu wielu procesów metabolicznych: warto wiedzieć, że wapń z mleka krowiego jest najlepiej przyswajalny przez nasz organizm (w ponad 30%), 3-krotnie lepiej niż wapń z produktów roślinnych (w 10–13%)!

Objawy alergii na mleko (szczególnie na zawartą w nim kazeinę) to najczęściej:

- zmiany na skórze – wyprysk niemowlęcy, pokrzywka, później zmiany charakterystyczne dla atopowego zapalenia skóry. To właśnie odróżnia objawy alergii na mleko od nietolerancji laktozy – przy tej drugiej objawy ograniczają się do problemów z funkcjonowaniem układu pokarmowego,
- w układzie oddechowym – „sapka” u najmłodszych, objawy astmy, nawracającego zapalenia oskrzeli, zapalenie błony śluzowej nosa, ucha środkowego, krtani,
- w przewodzie pokarmowym – biegunka, nudności, wymioty, u małych – kolka brzuszna, obfite ulewianie, zaparcia.

Wystarczy pić 2 pełne szklanki mleka lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz spożywać około 4 plasterków sera dziennie, by zapewnić sobie odpowiednią ilość wapnia w diecie.

Ponadto, mleko znane jest ze swoich licznych właściwości terapeutycznych: zapobiega osteoporozie, zalecane jest w profilaktyce i leczeniu chorób metabolicznych, ma korzystne działanie w obniżaniu „złego” cholesterolu i nadciśnienia tętniczego. Nie powinniśmy zatem rezygnować z tego pysznego i zdrowego napoju – jak już wspominaliśmy, w przypadku nietolerancji laktozy warto wspomóc się aptecznymi preparatami wspomagającymi trawienie tego cukru. Dobrym rozwiązaniem dietetycznym, zapewniającym odpowiednią ilość nabiału w codziennym menu, może okazać się jedzenie mlecznych produktów fermentowanych. Do wyboru mamy różnosmakowe (owocowe, czekoladowe itp.) jogurty, kefir, maślanki, serki i twarogi, jak również dania mleczne z dodatkiem warzyw. Uważa się je za bezpieczne nawet dla osób bardzo wrażliwych na działanie laktozy – dolegliwości ze strony układu pokarmowego rzadko mają związek z ich spożywaniem. Warto sięgnąć również po tzw. mleko acidofilne, otrzymywane przez fermentację kwasową pasteryzowanego mleka za pomocą bakterii *Lactobacillus acidophilus*, wytwarzających kwas mlekowy. Oprócz tego, że nie powoduje dyskomfortu „brzuszkowego” (laktoza została w nim już rozłożona), to dzięki zawartości probiotyków wspomaga procesy trawienne, może również łagodzić objawy alergii. Można je podawać nawet małym dzieciom.

SUPLEMENT DIETY Enzym Laktaza

Enzym Laktaza to jedyny na rynku polskim preparat pomocny w trawieniu mleka i jego przetworów.

Większość osób, które odczuwają nieprzyjemne dolegliwości po spożyciu mleka nie kojarzy tych problemów z nietolerancją cukru mlekowego. Wyjątkowe działanie enzymu laktazy polega na rozkładaniu cukrów znajdujących się w mleku i jego przetworach na cukry proste, dobrze przyswajalne przez organizm.

Upośledzona zdolność do trawienia laktozy może być wrodzona lub nabyta. Związana jest ona ze zmniejszoną ilością enzymu nazywanego laktazą. Osłabiona aktywność lub całkowity brak enzymu laktazy może być przyczyną zaburzeń w przyswajaniu laktozy, która zamiast zamieniać się w porcję energii zaczyna się odkładać.



SUPLEMENT DIETY Enzym Laktaza



Sposób użycia:

Najlepiej zażywać 1 do 3 kapsułek dziennie przed spożyciem mleka i jego przetworów oraz innych produktów spożywczych z dodatkiem mleka. Ilość spożytych kapsułek należy dostosować do wielkości spożywanego posiłku i wrażliwości osobniczej organizmu.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu.