

Nietolerancja laktozy

Leczenie i profilaktyka

Zasadniczo nie ma opracowanych metod leczenia nietolerancji laktozy, jedynie profilaktyka wymagająca stosowanie diety.

Przy wrodzonej nietolerancji wymagana jest dieta przez całe życie.

Pierwotna nietolerancja laktozy typu dorosłych wymaga rezygnacji z mleka słodkiego i jego przetworów. Dobrze tolerowane jest mleko fermentowane w postaci kefirów lub jogurtów. Zawarte w tych produktach probiotyki są zdolne do wytworzenia laktazy, a same produkty poddane fermentacji mlekowej zawierają mniej laktozy. Bezpiecznie można spożywać twarde sery, jak , długo dojrzewające mogą praktycznie nie zawierać laktozy. W aptekach dostępne są również gotowe preparaty zawierające laktazę. Przy wtórnej nietolerancji laktozy wymaga się okresowej eliminacji mleka i stosowanie produktów bezlaktozowych.

Laktoza jest często wykorzystywana w produkcji innych produktów spożywczych. Osoby z nietolerancją laktozy powinny zdawać sobie sprawę z istnienia produktów zawierających nawet znikome ilości laktozy. Mogą to być: wyroby piekarskie, płatki śniadaniowe, margaryna, sosy, półprodukty w proszku. Laktoza jest stosowana również jako podstawowy składnik w powyżej 20% lekarstw na receptę i ok. 6% lekarstw dostępnych bez recepty. Niemniej produkty te stanowią problem tylko u ludzi z bardzo ciężką nietolerancją laktozy.

U osób dorosłych nietolerancja laktozy zwiększa ryzyko powstania osteoporozy. Występuje ona szczególnie w okresie menopauzy u kobiet i andropauzy u mężczyzn.

Dla niemowląt i dzieci z nietolerancją laktozy są dostępne preparaty mlekozastępcze. Najczęściej są to białkowe preparaty sojowe, w których laktozę zastąpioną innymi cukrami, wzbogacane w witaminy, żelazo, mikro- i makroelementy, aminokwasy.