

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ



Η τροφική δυσανεξία και η τροφική αλλεργία ανήκουν στις τροφικές ευαισθησίες. Στην εμφάνιση τροφικής δυσανεξίας δε μετέχει το ανοσοποιητικό σύστημα όπως στις τροφικές αλλεργίες. Κάποιες αντιδράσεις προκαλούνται από ανικανότητα του οργανισμού να χωνέψει συγκεκριμένες τροφές, αλλά πολύ συχνά ο μηχανισμός δεν είναι απολύτως κατανοητός.

Η **δυσανεξία στη λακτόζη** είναι η πιο συχνή τροφική δυσανεξία. Η λακτόζη είναι ένα σάκχαρο που βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Από την άλλη η λακτάση είναι ένα ένζυμο που υπάρχει στο λεπτό έντερο και διασπά τη λακτόζη. Στην περίπτωση της δυσανεξίας της λακτόζης δεν υπάρχει επαρκής ποσότητα λακτάσης για τη διάσπαση της λακτόζης. Η δυσανεξία στη λακτόζη διακρίνεται σε πρωτογενή και σε δευτερογενή. Όσον αφορά την πρωτογενή δεν είναι πολύ συχνή και εμφανίζεται μετά τη γέννηση με σοβαρή διάρροια. Ενώ η δευτερογενής είναι πιο συχνή και εμφανίζεται ανά πάσα στιγμή μετά τα 3 έτη ζωής όπου η λακτάση αρχίζει να μειώνεται. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι κοιλιακό άλγος, διάρροια, μετεωρισμός, τάση για έμετο και συνήθως εμφανίζονται από 30 λεπτά έως δυο ώρες μετά την κατανάλωση τροφίμου που περιέχει λακτόζη. Η σοβαρότητα των συμπτωμάτων ποικίλει ανάλογα με την ποσότητα λακτόζης που καταναλώνεται καθώς το βαθμό ανεκτικότητας κάθε ατόμου.

Τα συμπτώματα αυτής της δυσανεξίας μπορεί να μοιάζουν με συμπτώματα άλλων διαταραχών. Η αντιμετώπιση της δυσανεξίας στη λακτόζη εξαρτάται από

τη σοβαρότητα της δυσανεξίας. Σε κάποιες περιπτώσεις απαγορεύονται όλα τα τρόφιμα που περιέχουν λακτόζη. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις που εμφανίζονται ελαφριά συμπτώματα μπορούν να καταναλωθούν τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη όπως είναι το γάλα με υδρολυμένη λακτόζη, το γιαούρτι και κάποια τυριά.

Στις περιπτώσεις που απαγορεύεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών θα πρέπει να σχεδιαστεί ένα διαιτολόγιο που να καλύπτει τις ανάγκες μας σε ασβέστιο.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ
ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΤΡΟΦΕΣ ΟΠΩΣ:

- ✓ Γάλα & γιαούρτι χωρίς λακτόζη
- ✓ Εμπλουτισμένο γάλα σόγιας
- ✓ Εμπλουτισμένο γάλα αμυγδαλού
- ✓ Σαρδέλες με το κόκαλο
- ✓ Μπρόκολο
- ✓ Αμύγδαλα

