



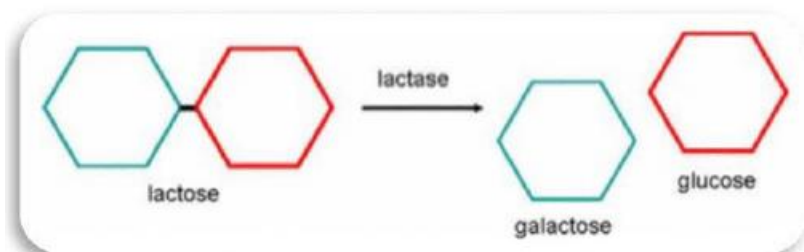
# Broszura Informacyjna Dotycząca Żywienia<sup>1</sup>

Połącz się ze światem mleczarstwa

## Pytania & Odpowiedzi dotyczące NIETOLERANCJI LAKTOZY

### CZYM JEST LAKTOZA?

› **Laktoza jest cukrem naturalnie obecnym w mleku** (4,7g/100 ml w mleku krowim) <sup>(1)</sup>. Laktoza podczas trawienia rozkładana jest przez laktazę, enzym trawienny, na dwa fragmenty: glukozę i galaktozę, które są szybko wchłaniane w jelicie cienkim <sup>(2,3)</sup>.



› **Jako cukier występujący naturalnie, laktoza jest źródłem energii, szczególnie ważnym w wieku niemowlęcym, gdy następuje szybki wzrost i rozwój** <sup>(1,4)</sup>. Ostatnie badania, które jeszcze nie zostały poddane walidacji przez większe i bardziej kompleksowe badania, sugerują, że laktoza może nawet uczestniczyć w absorpcji i zatrzymaniu istotnych substancji mineralnych, takich jak wapń, magnez, cynk i mangan <sup>(4)</sup>. Ponadto, może ona działać jako prebiotyk, wspierający wzrost korzystnej mikroflory bakteryjnej w jelicie, hamując jednocześnie wzrost mikroflory szkodliwej <sup>(4)</sup>.

Av. d'Auderghem 22-28  
1040 Brussels  
Belgium



[www.euromilk.org/eda](http://www.euromilk.org/eda)  
[eda@euromilk.org](mailto:eda@euromilk.org)  
[@EDA\\_Dairy](https://twitter.com/EDA_Dairy)

<sup>1</sup> Komentarz KSM: Tłumaczenie sfinansowane ze środków Funduszu Promocji Mleka



Broszura Informacyjna

Połącz się ze światem mleczarstwa

### JAKA JEST NIETOLERANCJA LAKTOZY PRZETWORACH MLECZNYCH?

Kraje	CZĘSTOŚĆ WYSTĘPOWANIA NIEDOBORU LAKTAZY (%)
Dania	4
Irlandia	4
Niemcy	14
Finlandia	17
Austria	20
UK	23
Hiszpania	34
Polska	37
Francja	38
Węgry	40
Estonia	43
Grecja	46
Włochy	56

### JAKA JEST ZAWARTOŚĆ LAKTOZY W PRZETWORACH MLECZNYCH?

Produkt mleczny	Średnia zawartość laktozy (5) (6)
Mleko	4g
Jogurt (średnio)	4g
Śmietana (średnio)	3,5g
Masło	0,8g
Edam, Gouda	Mniej niż 0,5 g
Parmiggiano	Mniej niż 0,4g

› **Twarde i miękkie sery (sery dojrzewające) są w sposób naturalny pozbawione laktozy** (7,15) i mogą być konsumowane przez ludzi z nietolerancją laktozy. Bakterie fermentują część laktozy i przekształcają ją w kwas mlekowy w czasie procesu dojrzewania. Pozostała laktoza jest również oddzielana podczas procesu ociekania i prasowania (16).

› **Jogurty i mleka fermentowane z żywymi kulturami jogurtowymi polepszają trawienie laktozy u osób ze złym trawieniem laktozy**, co zostało potwierdzone przez EFSA (19).

› **Dla ludzi z nietolerancją laktozy jest dostępne szeroko na rynku mleko „o obniżonej zawartości laktozy” lub „bezlaktozowe”**. Mleko „o obniżonej zawartości laktozy” lub „bezlaktozowe” zawiera takie same jak w zwykłym mleku istotne składniki odżywcze jak białko, wapń, substancje mineralne i witaminy, ale bez laktozy.



Av. d'Auderghem 22-28  
1040 Brussels  
Belgium



[www.euromilk.org/eda](http://www.euromilk.org/eda)  
[eda@euromilk.org](mailto:eda@euromilk.org)  
[@EDA\\_Dairy](https://twitter.com/EDA_Dairy)



## Broszura Informacyjna

Połącz się ze światem mleczarstwa

### CZY LUDZIE Z NIETOLERANCJĄ LAKTOZY MOGĄ KONSUMOWAĆ PRZETWORY MLECZNE?

› **Większość ludzi z nietolerancją laktozy może tolerować do 12 g laktozy w jednym posiłku** <sup>(8)</sup> CO przekłada się na 1 dużą szklankę (240ml) mleka. W zależności od ich poziomu nietolerancji, ludzie z nietolerancją laktozy mogą zazwyczaj konsumować przetwory mleczne jak mleko świeże, jogurt, mleko fermentowane oraz sery dojrzewające w niewielkich ilościach i rozłożonych w czasie dnia, bez doświadczania żadnych nieprzyjemnych symptomów. <sup>(1, 7, 9)</sup>



› **Stopniowa konsumpcja mleka może przyczynić się do zwiększenia zdolności trawienia laktozy i zredukować symptomy powiązane z nietolerancją laktozy** <sup>(7,13,24)</sup>. Ostatnie badania pokazują, że ludzie cierpiący na nietolerancję laktozy mogą zmniejszyć dotkliwość i częstotliwość występujących u nich symptomów do poziomu 50%, konsumując regularnie niewielkie ilości laktozy w czasie 10 dni <sup>(9)</sup>.

› **Najlepiej jest konsumować mleko po i podczas posiłku**, zamiast konsumować je na czczo. Dla zredukowania wpływu na ludzi z nietolerancją laktozy, mleko może także być konsumowane z inną żywnością (np. produktami zbożowymi) lub używane do przyrządzania produktów złożonych (np. zmieszane z ziemniakami). Kilka badań pokazuje, że mleko o wyższej zawartości tłuszczu wydaje się być lepiej tolerowane, gdyż dłużej przebywa w żołądku. <sup>(15,17)</sup>

› **Autorytety zdrowotne doradzają ludziom z nietolerancją laktozy konsumowanie pewnych ilości przetworów mlecznych w celu osiągnięcia zaleceń odnośnie wapnia i innych składników odżywczych** <sup>(9)</sup>. Na przykład, niewielka porcja sera (30g) lub dwa kubeczki jogurtu (2x125g), albo 250 ml mleka zawiera ok. 300 mg wapnia. Ta sama ilość wapnia wymaga konsumpcji 3 kg owoców lub 750 warzyw, dlatego przetwory mleczne reprezentują o wiele bardziej wydajną opcję wobec alternatyw opartych na produktach roślinnych <sup>(18)</sup>.

Av. d'Auderghem 22-28  
1040 Brussels  
Belgium



[www.euromilk.org/eda](http://www.euromilk.org/eda)  
[eda@euromilk.org](mailto:eda@euromilk.org)  
[@EDA\\_Dairy](https://twitter.com/EDA_Dairy)



## Broszura Informacyjna Połącz się ze światem mleczarstwa

### JAKIE SĄ RÓŻNICE POMIĘDZY NIETOLERANCJĄ LAKTOZY A ALERGIĄ NA MLEKO KROWIE?

› **Alergia na mleko jest niekorzystną reakcją immunologiczną na białka mleka, obserwowaną głównie u dzieci.** Zakres występowania alergii na krowie mleko (CMA) w Europie wynosi około 1% u dzieci i 0,5% u dorosłych <sup>(12)</sup>.

› **Nietolerancja laktozy nie powinna być mylona z alergią na białka mleka krowiego.** W odróżnieniu od CMA, nietolerancja laktozy nie jest reakcją alergiczną i nie wpływa na system odpornościowy <sup>(11)</sup>, gdyż nie jest powodowana przez białka lecz przez złe trawienie cukru mlecznego (laktoza) <sup>(1)</sup>.  
**Nietolerancja laktozy w odróżnieniu od CMA nie jest chorobą.**

Różnice	Nietolerancja laktozy	Alergia na białka mleka krowiego
Przyczyna	Laktoza(naturalny cukier w mleku)	Białka mleka krowiego
Rzeczoznawstwo (UE)	4-56%	Około 1% wśród dzieci i 0,5% wśród dorosłych
Symptomy	Wzdęcia, biegunka, bóle brzucha, zaparcia lub rozwolnienie (1-3)	Symptomy żołądkowo-jelitowe, dermatologiczne, systemu oddechowego: pokrzywki, obrzęk, wymioty, ostre zapalenie skóry i inne <sup>(10)</sup>
Diagnoza	Test na nietolerancję laktozy, test oddechowy wodoru, jelitowe biopsje (3)	Nakłucia skóry i badania krwi na antyciała
Postępowanie	Różne ilości mleka mogą być konsumowane nadal, w zależności od poziomów tolerancji. Pewne ilości jogurtu & mleka fermentowanego zawierające żywą mikroflorę oraz sery dojrzewające (które zawierają niewiele lub nie zawierają wcale laktozy) mogą być konsumowane przez wszystkich ludzi z nietolerancją laktozy	Wykluczenie mleka/przetworów mlecznych oraz opieka lekarska







## Broszura Informacyjna

Połącz się ze światem mleczarstwa

### JAKI JEST WPŁYW “SAMO-POSTRZEGANIA” NIETOLERANCJI LAKTOZY?



› Przed rekomendowaniem diety “bezlaktozowej” powinno to być potwierdzone przez lekarza specjalistę, przy użyciu jednej z uznanych metod badania (*patrz tabela powyżej*). Poziomy tolerancji różnią się pomiędzy ludźmi z nietolerancją laktozy i zazwyczaj pozwalają na pewną konsumpcją przetworów mlecznych

› **Wielu ludzi cierpiących z powodu nietolerancji laktozy ma tendencję do niepotrzebnego ograniczenia lub zaprzestania swojej konsumpcji przetworów mlecznych** <sup>(1,8,14,15)</sup>

› **Niezasadnione unikanie przetworów mlecznych może prowadzić do niedostatecznej konsumpcji kluczowych składników odżywczych**<sup>(1,15)</sup> takich jak wapń, witamina B2, witamina B12 i wysokiej jakości białka. <sup>(15)</sup>

› W przypadkach kompletnego wykluczenia przetworów mlecznych z diety, powinno się poszukiwać profesjonalnego doradztwa żywieniowego w celu uniknięcia niedoborów istotnych składników mineralnych, włączając wapń i ryboflawinę (witaminę B2).

Sierpień 2017

Av. d'Auderghem 22-28  
1040 Brussels  
Belgium



[www.euromilk.org/eda](http://www.euromilk.org/eda)  
[eda@euromilk.org](mailto:eda@euromilk.org)  
[@EDA\\_Dairy](https://twitter.com/EDA_Dairy)



## Broszura Informacyjna

Połącz się ze światem mleczarstwa

### LITERATURA

1. Lomer MCE, Parkes GC, Sanderson JD. Review article: lactose intolerance in clinical practice--myths and realities. *Aliment Pharmacol Ther.* 2008 Jan 15;27(2):93–103.
2. Mattar R, de Campos Mazo DF, Carrilho FJ. Lactose intolerance: diagnosis, genetic, and clinical factors. *Clin Exp Gastroenterol.* 2012 Jul 5;5:113–21.
3. Council TD. Lactose intolerance: prevalence, symptoms and diagnosis [Internet]. 2016 [cited 2016 Feb 26]. Available : <http://www.milk.co.uk/page.aspx?intPageID=138>
4. Lactose - Safety and Quality - Dairy for Global Nutrition [Internet]. [cited 2016 Feb 26]. Dostępne na stronie: <http://www.dairyglobalnutrition.org/SafeQuality/content.cfm?ItemNumber=88492>
5. Chapter 3 Lactose content of milk and milk products. *Am J Clin Nutr.* 1988 Oct;48(4):1099–104.
6. Food Tables: Lactose [Internet]. [cited 2016 Mar 16]. Dostępne : <http://www.foodintolerances.org/lactose-food-table.aspx>
7. European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. *EFSA J.* 2010;8(1777).
8. New Health Guide. Lactose Intolerance [Internet]. [cited 2016 Mar 15]. Dostępne: <http://www.newhealthguide.org/Lactose-Intolerance.html>
9. International Dairy Federation. Dairy & Lactose intolerance [Internet]. 2008 [cited 2016 Feb 24]. Dostępne na stronie <http://www.idfdairynutrition.org/Files/media/FactSheetsConsumers/DAIRY-AND-YOU-lactose-intol-080107.pdf>
10. Vandeplass Y, Brueton M, Dupont C, Hill D, Isolauri E, Koletzko S, et al. Guidelines for the diagnosis and management of cow's milk protein allergy in infants. *Arch Dis Child.* 2007 Oct;92(10):902–8.
11. Bahna SL. Cow's milk allergy versus cow milk intolerance. *Ann Allergy Asthma Immunol Off Publ Am Coll Allergy Asthma Immunol.* 2002 Dec;89(6 Suppl 1):56–60.
12. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the evaluation of allergenic foods and food ingredients for labelling purposes. *Eur Food Saf Auth J.* 2014;12(11):3894.
13. International Dairy Federation. Frequently Asked Questions [Internet]. Dairy & You. Dostępne na stronie: <http://www.idfdairynutrition.org/FAQPage.php?siteID=48&ID=>
14. Nicklas T, Qu H, Hughes S, He M, Wagner SE, Foushee HR, et al. Self-perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults. *Am J Clin Nutr.* 94:191–8.
15. Carroccio A, Montalto G, Cavera G, Notarbatolo A. Lactose intolerance and self-reported milk intolerance: relationship with lactose maldigestion and nutrient intake. Lactase Deficiency Study Group. *J Am Coll Nutr.* 1998 Dec;17(6):631–6.
16. Council TD. Dairy and lactose intolerance [Internet]. 2016 [cited 2016 Feb 24]. Dostępne na stronie: <http://www.milk.co.uk/page.aspx?intPageID=139>
17. Dairy Council of California. Lactose Intolerance: Can Dairy be part of the solution? 2010.
18. FAO/WHO. Fats and fatty acids in human nutrition. Report on an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper
19. EFSA Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976). *EFSA Journal* 2010;8(10):1763. [18 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1763.

Av. d'Auderghem 22-28  
1040 Brussels  
Belgium



[www.euromilk.org/eda](http://www.euromilk.org/eda)  
[eda@euromilk.org](mailto:eda@euromilk.org)  
[@EDA\\_Dairy](https://twitter.com/EDA_Dairy)