



# Лактозна интолеранција - нема потреба за паника!



Многупати до сега се среќаваме со одредени намирници и состојки на кои сè повеќе луѓе покажуваат интолеранција или алергиска реакција. Понекогаш тоа е глутенот, понекогаш лактозата, млекото и млечните производи воопшто. Во прво време може да се почувствувате дека нешто навистина значајно не е во ред со вас и вашиот организам и ве преплавуваат емоции дека вашата дневна исхрана може да стане комплицирана и тешка за одржување. Но, во продолжение сакаме да ги разбиеме овие стереотипни заблуди почнувајќи со детално објаснување на ваквите состојби. Крајниот исход е дека ова и не се толку страшни вести бидејќи науката и развојот на прехранбената индустрија се отидени толку далеку што денес за сè постои нутритивен супститут и научно објаснување, работите ви се на дофат на рацете и нивното менаџирање во текот на денот е само работа на добра информираност.



Па да почнеме...

Причината за интолеранција на лактоза е недостатокот на лактаза, ензимот потребен за распаѓање на лактозата, која природно се наоѓа во мукозната мембрана и во тенкото црево. Ако има премногу, или воопшто го нема, молекулите на лактоза, кои не се варат, доаѓаат до дебелото црево, и таму се обидуваат да ги разложат бактериите на дебелото црево преку процесот на ферментација, што доведува до формирање на гихт, воспаление, како и грчеви.

Во тешки случаи, може да се појави повраќање и дијареа. Затоа, доколку секој пат кога ќе испиете чаша млеко, во текот на 20 минути до два часа, ви се појават болки и грчеви во stomachот, а потоа чувство на гадење, воспаление и гасови, веројатно е дека страдате од нетолеранција кон лактоза или дека вашето тело има проблеми со варење на млечениот шеќер.

За разлика од алергијата на млеко, која се појавува затоа што имунолошкиот систем реагира на протеините на млеко и најчесто се јавува кај децата, посебно кај оние во најраното доба и ги прати цел живот, нетолеранцијата на лактоза почесто се јавува кај адолесцентите и возрасните и често е привремена, односно проблемот после одредено време значајно се ублажува и постепено може потполно да се повлече.



Кај алергијата на млекото единственото решение е целосно да се ослободите од негова консумација и во исхраната да внесете негови супститути, како што се бадемовото млеко или овесни пијалоци, додека интолеранцијата на лактоза може да се провери со тестирање на пациентот, и тоа, само преку производи кои содржат поголеми количества на лактоза, од кои за секоја посебно мора да се определи во која мера му пречат на организмот.

За правилно тестирање, храната што содржи лактоза треба да биде целосно исфрлена од исхраната, најмалку три месеци. Потоа почнувате постепено да внесувате мали количества на храна која содржи мали количини на лактоза. Износот полека го зголемувате додека не се утврди која количина на одредени видови на храна ви предизвикува проблеми. Всушност, овој постепен внес на лактоза во исхраната честопати се случува да ја зголеми вашата толерантност на лактоза до степен комплетно да исчезне интолерантноста.

Имајте на ум дека секој организам е различен и дека некој може да има проблеми само после неколку голтки млеко, додека други ќе почувствуваат силни тегоби од неколку капки млеко во кафето.

Ако имате проблеми со толеранција на лактоза, наједноставно е сепак млекото целосно да го исфрлите од секојдневната употреба, што не значи дека ќе имате проблеми со конзумирање на млечни производи каде нивото на лактоза е ниско. Така на пример, свежото козјо сирење, јогуртот или кефирот се производи кои содржат ниско ниво на лактоза и многу веројатно е дека ќе можете да ги користите без проблем. Денес на рафтовите во супермаркетите има навистина голем избор на производи за сечии вкус и потреби, па дури и обичното млеко може да се замени и специјалниот продукт млеко без лактоза, кое безгрижно можете да го користите за готвење кафе или пак успокоителна шоља млеко пред спиење. Така да повеќе не мора да стравувате дека во вашата исхрана ќе постои опасност од намален внес на витамин Д и калциум, бидејќи ваквото млеко ги содржи незаменливите вообичаени нутритивни вредности кое млекото ни ги овозможува.

Значајни извори на витамин Д можеме да внесеме преку здрави маснотии како што се маслиновото и ленокното масло. А чаша јогурт или свежо сирење содржат двојно повеќе калциум во однос на истата количина на млеко, па на тој начин вие не треба да стравувате или да се чувствувате хендикепирано доколку вашиот организам ви дава сигнали на лактозна интолеранција.