



Како да дознаете дали сте интолерантни на лактоза?



Популарноста на млечните производи без лактоза значително се зголеми во последните неколку години, од различни причини. Кај некои луѓе се работи за лична преференца, бидејќи не сакаат да се чувствуваат подуени или за да имаат подобра дигестија. Но, кај некои луѓе самиот организам не е во можност да го свари млечниот шеќер наречен лактоза. Ова е познато како „интолеранција на лактоза“. Доколку се сомневате дека сте интолерантни на лактоза, а се' уште го немате докажано тоа, најдобро е да направите тест кој ќе ви ја разбие дилемата.

Лактозната интолеранција, всушност, претставува состојба на неможност или намалена способност на варење на млечниот шеќер познат како лактоза. Тоа е многу чест дигестивен проблем кој се смета дека се појавува во одредена сериозност кај 75% од луѓето во светот. Лактозата се разградува со помош на ензимот лактаза, но доколку во организмот недостасува лактаза, присуството на неразградена лактоза може да предизвика киселини, мачнини, гасови и други дигестивни проблеми. Првиот чекор во борбата против непријатните симптоми е да го најдете нивниот извор, односно да дознаете дали сте интолерантни – што најлесно се утврдува преку тестирање.

Во нашата земја тоа можете да го направите во неколку лаборатории, а интересот за ваквите тестови постојано расте. Токму на таа тема зборуваше и м-р д-р Маја Тодоровска, управител на приватната здравствена установа Синлаб.

„Во 2019 година Синлаб имаше речиси 250.000 пациенти, односно има направено околу 1,5 милиони прегледи. Најчести се бактериолошките прегледи на нос, грло и урина, но расте бројот на утврдување на одредени состојби, како на оние за интолеранција на храна и особено интолеранција на лактоза“, вели д-р Тодоровска.

Тема која е толку актуелна на светско ниво не смее да биде негирана, особено поради тоа што се работи за здравствен проблем кој го оневозможува безгрижното функционирање на организмот.

Отривањето на проблемот е само првиот чекор кон негово решавање, а тоа бара дисциплина и постојана грижа за дигестивниот систем. Иако млечните производи се главниот иницијатор на непријатностите што ги предизвикува интолеранцијата на лактоза, тоа не значи дека морате да ги исфрлите од секојдневната употреба. Сепак, млекото, јогуртот и киселото млеко се составен дел од скоро сечие мени.

За среќа, постои алтернатива. Од неодамна, понудата на Lactalis МК освен Алпско млеко без лактоза, сега опфаќа и Алпско кисело млеко и јогурт без лактоза, што отвора еден нов начин на уживање во млечните производи дури и во случај на утврдена интолеранција на лактоза. Нивниот сладок вкус е идеален во комбинација со житарки или лиснати теста, а хранливите материи и култури кои ги содржат ги става на врвот на листата производи кои треба да ги конзумираат децата во формативните години.