



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 19. 4. 2024 | Mgr. Jitka Laštovičková

Alergie na mléko nebo intolerance laktózy. Znáte rozdíl?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Alergie-na-mleko-nebo-intolerance-laktozy.-Znate-rozdil__s10010x20789.html

Možná jste někdy slyšeli o intoleranci mléka nebo alergii na laktózu. Proč jsou tyto termíny vlastně chybné? Jak se alergie na bílkovinu mléka a intolerance laktózy projevují? Kdy je nutné mléko striktně vyřadit a kdy postačí vhodně vybrat mléčný výrobek a konzumovat malou porci? Na všechny tyto otázky vám odpovíme v našem článku.



Mléko a mléčné výrobky jsou důležitou součástí naší výživy a **obsahují nejen kvalitní a plnohodnotné bílkoviny, ale jsou také zdrojem vápníku a vitamínu D.** Někdy ale má náš organismus s jejich konzumací problém. Zatímco u intolerance laktózy může stačit omezit mléko nebo zařadit

bezlaktózové mléčné produkty, u alergie je potřeba velmi pečlivě vyřadit ze stravy vše, co obsahuje bílkovinu kravského mléka.

V obou případech bychom měli velmi pečlivě studovat [složení potravin](#) a pokrmů, které se chystáme konzumovat. **Často se totiž mléko nebo mléčná bílkovina vyskytují i tam, kde bychom je vůbec nečekali.** Kromě mléka a běžných mléčných výrobků (jogurt, tvaroh, sýry, kefír, zakysaná smetana aj.) jej můžeme najít třeba i v uzeninách a masových výrobcích, v sušenkách a jiných sladkých dobrotách, ale i slaných pochutinách jako jsou třeba chipsy. Pozor je třeba dávat také na léky a doplňky stravy, včetně probiotik.

Pokud mléko či mléčnou bílkovinu potraviny přirozeně neobsahují, mohou jí být „kontaminovány“ při svém skladování či zpracování, a to klidně i v domácnosti. Ani označení „vegan“ nutně neznamena, že mléko potravina neobsahuje – může se jednat právě o



nezáměrný výskyt malého množství kvůli zpracování. Proto je třeba u potravin i pokrmů pečlivě ověřovat, zda náhodou neobsahují mléko či výrobky z něj, které se řadí mezi látky, jejichž přítomnost se **musí na obale potravin a i v pokrmech povinně označit**.

Alergie na bílkovinu kravského mléka

Alergie na bílkovinu kravského mléka se nejčastěji vyskytuje u kojenců a malých dětí do 3 let věku, kde obvykle časem vymizí, méně často pak u dospělých. Její podstatou je **přehnaná reakce organismu na antigen** (jednu nebo více bílkovin mléka), běžný podnět, na který by reagovat normálně nemělo. Za tuto přemrštěnou reakci je zodpovědný náš imunitní systém.

Projevy mohou být velice různé:

- průjem (u malých dětí také s výskytem hlenu nebo dokonce krve ve stolici a s ním spojené neprospívání)
- bolesti břicha
- zvracení
- ale také kopřivka, otok, výsev atopického ekzému
- potíže s dýcháním (kašel, sípavé dýchání) nebo rýma

Potíže se mohou objevit krátce po požití (v rádech minut), ale i s odstupem

hodin (třeba až po 24-48 hodinách - např. atopický ekzém).

U alergie je nutné zcela vyloučit mléko a mléčné výrobky ze stravy.

I velmi malé stopové množství může spustit alergickou reakci. U některých osob může být reakce velmi prudká, v extrémních případech dokonce i život ohrožující. Bezpečná nejsou ani mléka dalších savců – ovcí, koz, velbloudů či



buvolů. Bílkoviny, které se v nich nachází jsou tak blízké bílkovinám kravského mléka, že i na ně může organismus reagovat. Častá je u osob s touto alergií také **reakce na sóju**. Při alergii je tak nutné dostatečný příjem bílkovin, [vápníku](#) a vitamínu D zabezpečit z jiných zdrojů, případně po doporučení lékaře tyto látky suplementovat.

Intolerance laktózy

Při intoleranci laktózy je problémem **mléčný cukr, laktóza**. Je to disacharid složený ze 2 molekul jednoduchých cukrů (glukózy a galaktózy), který se přirozeně vyskytuje v mléku savců. **Intolerance laktózy není alergie**, jak se někdy chybně uvádí, není v ní zapojen imunitní systém a tedy neprobíhá alergická reakce. **Její podstatou je nedostatečné množství nebo aktivita trávicího enzymu laktázy v trávicím traktu** (v tenkém střevu).

Nejčastěji v době dospívání nebo dospělosti nemáme enzymu laktázy dostatek, nebo není dostatečně aktivní, a tak se objeví potíže. Když se mléčný cukr nerozloží, prochází trávicím traktem dále nestráven, je fermentován střevními bakteriemi za vzniku plynů a mastných kyselin s krátkým řetězcem.

Obvyklými projevy intolerance jsou:

- výrazné nadýmání
- křeče v břiše
- časté stolice s kyselým zápachem
- pocity plnosti, říhání

Potíže se objevují po konzumaci potravin nebo pokrmu obsahujícího laktózu, a to s odstupem **30-120 minut od konzumace**.

Nejvyšší tvorba a aktivita enzymu laktázy je v kojeneckém věku, protože laktóza je nejvíce zastoupeným sacharidem v mateřském mléce. Od 2 let věku dále tvorba klesá, potíže se tak často objeví v průběhu dospívání či v dospělosti. Nicméně u české populace často tvorba laktázy přetrvává i v dospělosti – díky genetické mutaci, která zde převládla. Procento výskytu lidí s intolerancí laktózy v populaci se zvyšuje od severu směrem k jihu a od západu na východ – právě s ohledem na výskyt genetické mutace, která je zodpovědná za přetrvání tvorby laktázy do dospělosti.

Přechodně se může intolerance laktózy objevit, je-li narušena tvorba enzymu v důsledku např. prodělaného akutního průjmového onemocnění nebo při neléčené celiakii či nespecifických střevních zánětlivých onemocněních (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida). Když se sliznice střeva zotaví (díky vhodně nastavené dietní či celkové léčbě), obvykle se i tolerance laktózy obnoví. Je vhodné ale její množství ve stravě navyšovat postupně a dle individuální tolerance.

U intolerance laktózy (s výjimkou vrozené) **není vždy nezbytně nutné zcela laktózu ze stravy vyloučit**. Tolerance může být výrazně individuální a souvisí i se složením stravy. Někomu může postačit vyřadit mléko, které je na laktózu bohaté, a konzumovat mléčné



výrobky s přirozeně nižším obsahem laktózy v menších porcích – jogurt, tvrdý sýr, který déle zraje (např. ementál, čedar, gouda, parmezán), zakysanou smetanu i kefír, ale rovněž máslo. Někomu ani toto bohužel nestačí a toleruje pouze bezlaktózové výrobky, kde je už laktóza rozložena působením laktázy, anebo potraviny, které přirozeně laktózu neobsahují vůbec.

Dobrá zpráva je, že dnes je i v běžných obchodech dobře dostupná celá řada různých bezlaktózových mléčných výrobků. Lze také užít při konzumaci pokrmu nebo potraviny s vyšším obsahem laktózy přípravky obsahující enzym laktázu (s různým množstvím jednotek enzymu).

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční specialista)

[mléčné produkty](#) [alergie](#) [alergie na mléko](#) [atopický ekzém](#) [čtení etiket](#)
[laktózová intolerance](#) [mléko](#) [nemoc](#) [průjem](#) [složení výrobku](#) [vliv stravy na](#)
[zdraví](#) [zažívací potíže](#) [zdraví](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz