

# TEJCUKOR- ÉRZÉKENYSÉG

tájékoztató

# TEJCUKOR (LAKTÓZ) ÉRZÉKENYSÉG TESZT

(Kérjük húzza alá a választ, majd adja össze a megjelölt válasz mellett található pontszámokat!)

**A teszt nem helyettesíti az orvosi diagnózist, csak a figyelemfelhívást szolgálja!**

**1. Van-e tudomása arról, hogy tejcukorérzékenysége (laktóz érzékenysége) van?**

Igen (10 pont)  Nem (0 pont)

Ha választás igen, akkor a további tejcukorérzékenységre vonatkozó kérdésekre nem kell válaszolnia!

**2. Van-e az Ön vérszerinti családtagjai között tejcukor-érzékeny?**

Igen (2 pont)  Nem (0 pont)

**3. Mennyi tejet és tejterméket fogyaszt naponta?**

Több, mint 3 adagot (4 pont)  1-2 adagot (2 pont)

Kevesebb mint heti 3 adagot (0 pont)

**4. Szokott-e tapasztalni rendszeresen egyet vagy többet a következő tünetek közül: puffadás, fokozott bélgáztermelés, bélhangok, bélgörcsök, hányinger és hasmenés?**

Naponta (4 pont)  Hetente 2-3-szor (2 pont)

Nagyon ritkán (0 pont)

**5. Előfordul-e Önnél egy vagy több a következő panaszok közül: ekcémás száraz bőr, viszkető bőrkiütések vagy allergiás nátha?**

Igen, több is (4 pont)  Csak az egyik (2 pont)

Egyik sem (0 pont)

**6. Tudomása szerint allergiás-e valamilyen élelmiszerre (pl. tojás, zeller, mogyoró stb.)?**

Igen (2 pont)  Nem (0 pont)

**ÖSSZESÍTETT PONTSZÁM:**

## TISZTELT OLVASÓ!

Tejcukor érzékenységről szóló összeállításunk rövid áttekintést kíván nyújtani Önnek ezen enzimhiányos állapot természetével, diagnózisával kapcsolatban és néhány információval, jó tanáccsal szeretné Önt segíteni a kezdeti eligazodásban.

**A laktózingtolerancia vagy tejcukorérzékenység egy olyan, csökkent enzimműködéses vagy enzimhiányos emésztési zavar, melynek során a vékonybélben nem termelődik elégséges mennyiségben az összetett tejcukrot bontó laktáz enzim. A lebontatlan tejcukor (laktóz) a vastagbélben bakteriális bomlásnak indul, amely jellemző panaszokat okoz (pl. puffadás, hasi görcsök, bélkorgás, ozmotikus hasmenés, fejfájás). Megfelelő diétával és/vagy a laktáz enzim pótlásával a panaszok fellépése megszüntethető, az állapot karban tartható.**

### ÉRTÉKELÉS:

**0-8 pont:** Önnek valószínűleg nincs tejcukorérzékenysége.

**9-16 pont:** Tünete alapján felmerülhet a tejcukorérzékenység gyanúja. Kérjük, próbálja meg néhány hétig elhagyni étkezéséből a tejtermékeket, hogy megfigyelje, ez okozza-e a tüneteket. Amennyiben azt tapasztalja, hogy ez a valószínű ok, forduljon orvosához, aki segít Önnek tüneteit karbantartani, illetve lehetőség van a laktáz enzim pótlására is.

## ISMERJE MEG RÉSZLETESEBBEN A FOLYAMATOT:

### A táplálék útja, tünetek

A táplálék útja a szájból a nyelőcsövön keresztül a gyomorba vezet, ahol a különböző emésztőnedvek hatására megkezdődik az emésztés, más szóval az étel hasznosíthatóságának előkészítése. A tápanyagok a gyomorból a vékonybélbe jutnak. Itt történik a laktóz, egy összetett cukor laktáz enzim hatására bekövetkező bontása is, majd a képződött egyszerű cukrok felszívódása. Ez azért fontos, mert a laktózt alkotó egyik cukor éppen a szőlőcukor, amely a szervezet fontos energiaforrása. Kötött (laktóz) formájában nem, de „egyszerű” szőlőcukorként már könnyen felszívódik a vékonybélből. Ha a hasítás nem, vagy elégtelenül történik, emésztetlen laktóz kerül a vékonybél alsó szakaszába, ahol víz visszасzívó hatása miatt (ozmotikus hatás) ún. **ozmotikus hasmenést** okoz, ami halasztást nem tűrő székelési ingerben és bűzös hasmenésben nyilvánul meg.

Az emésztetlen cukor a vékonybél alsó részében és a vastagbélben bakteriális erjedésnek indul, miközben savanyú bomlástermékek, szerves savak és gázok keletkeznek. Utóbbiak **hasi panaszokat, puffadást, görcsös hasi fájdalom mellett hangos, korgó bélhangokat, bélzubogást okoznak**. A képződő hidrogén gáz felszívódva a vérárammal eljuthat a központi idegrendszer területére is, ahol **fejfájás** okozója lehet. Mindezeket **émelygés, hányinger, általános rossz közérzet és bőrtünetek kísérhetik**.

A tejcukorérzékenység egyénenként különböző mértékű lehet. Sokaknál csak nagyobb mennyiségű tej (természetes formában a legtöbb laktózt tartalmazó élelem) okoz tüneteket, másoknál kevés tejszín elfogyasztása is panaszt okoz, ezért érdemes tapasztalati úton meghatározni, nálunk éppen hol a határ, hiszen addig „büntetlenül” elmehetünk.

## A tejcukorérzékenység nem azonos a tejallergiával,

aminek során a tejfehérje váltja ki a jellemző, allergiás reakciókat. A kettő gyakran fordul elő együtt, de a tejallergia gyakoribb a gyermekeknél és ritkábban fordul elő felnőttkorban.

### A tejcukorérzékenység több típusra osztható:

**1 Primer (elsődleges) felnőttkori laktózingtolerancia** a csecsemő kor után, bármely életkorban kialakulhat, és **genetikai oka** van. Nem gyógyítható, de jól kezelhető állapot. Az egyes országok között rendkívül nagy a laktózingtolerancia előfordulási mértékének különbsége. Hazánkban – több mint tízezer emberre kiterjedő vizsgálat alapján – az egészséges lakosság 14%-a, közel másfél millió ember tejcukor érzékeny.

**2** Betegségekhez kapcsolódik a **szekunder vagy másodlagos felnőttkori laktózingtolerancia (ún. szerzett laktózingérzékenység)**, melynek számtalan oka lehet. A laktázt olyan, a vékonybél nyálkahártyájában elhelyezkedő, nagyon érzékeny bélbolyhok termelik, amelyek a legkisebb behatásra is sérülnek (gyógyszeres kezelések hatására pl. antibiotikus vagy kemoterápia, szteroid-kezelés vagy fertőzőes megbetegedések pl. vírusos hasmenés, emésztőrendszeri



vagy egyéb megbetegedés pl. lisztérzékenység, Crohn betegség...), melynek következménye a laktáz termelődésének csökkenése vagy megszűnése.

**3** Nagyon ritkán fordul elő a **veleszületett laktáz-elégtelenség**, amikor az újszülöttek szervezete nem képes a laktáz enzim termelésére.

### Hogyan lehet megállapítani a tejcukorérzékenységet?

A laktáz hiánya több módszerrel is egyszerűen, ám biztonsággal diagnosztizálható. Napjainkban egyre több helyen alkalmazzák az ún. **hidrogén kilégzési tesztet**, amelynek során a le nem bontott tejcukor bakteriális bomlásakor keletkező hidrogén gázt mérik. Normális esetben hidrogén a szervezetben nem mérhető. A vizsgálat alatt éhgyomorra kell meghatározott mennyiségű tejcukrot fogyasztani, majd bizonyos időközönként mérik a kilélegzett hidrogén mennyiségét. Lehetséges még a primer érzékenység genetikai, valamint minden típus vércukor-szint alapján, vékonybél szövetmintából, széklet savasságának vizsgálatával történő meghatározás is.

### Hogyan kezelhető?

A gyógyítás szempontjából különbséget kell tenni a primer (genetikai) és a szekunder (szerzett) tejcukorérzékenység között. A **szerzett tejcukorérzékenység** (ld. előző 2. pont) esetén (cöliakia, Crohn-betegség, fertőzések, bakteriális túlnövekedés stb.) az **alapterbetegség**, a kiváltó tényező **kezelése az elsődleges**. Az alapterbetegség gyógyulása után, a megtartott **diéta** kímélő hatása és **az egészséges bélflóra helyreállítása** a tejcukorérzékenység megszűnését eredményezheti. A gyógyulást segítheti a **laktáz enzim pótlása** is. Ebben az esetben komoly szerepet játszik az enzim felszabadulásának ideje, amely annál gyorsabb, minél hamarabb szabadul fel (pl. egy rágótablettából már a rágás so-

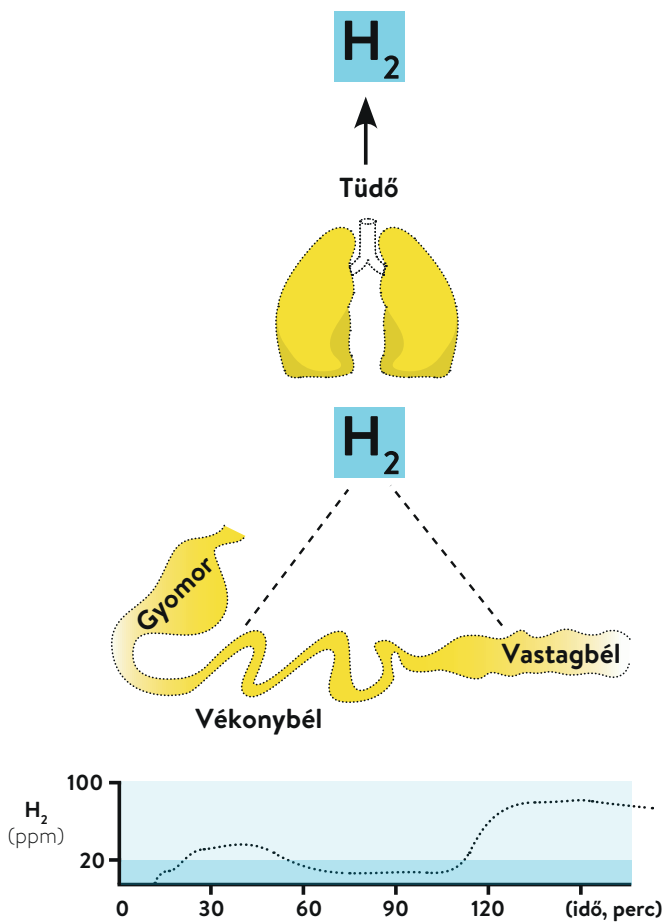
## A laktáz enzim pótolható



rán, a szájban elindul a folyamat). A laktózérzékenység minden formájában fontos szerepe van a **diétának**, de megnő a jelentősége a különböző **laktózmentes tejtermékek fogyasztásának** és a hiányzó **enzim pótlásának** is, mert hosszú távon a szervezet nem nélkülözheti a tejben és tejtermékekben található vitaminokat (A, B, D, E, K,) és nyomelemeket (pl. cink). A laktóz intoleranciában szenvedőknek fokozottan figyelniük kell egészséges bélflórájuk fenntartására. A bélflóra hasznos baktériumai tejcukor nélkül csak 5-10 napig maradnak életben. Segítenek a tejcukrot helyettesítő prebiotikumok, de pótlásukról állandóan gondoskodni kell élőflórás élelmiszerek fogyasztásával vagy probiotikumokat tartalmazó készítményekkel. **A probiotikumok szedése azonban nem helyettesíti a laktáz enzim pótlását.** A laktózérzékenyek egy részénél az intolerancia olyan fokú, hogy a legkisebb tejcukor-mennyiség is kiváltja a tüneteket. Természetes forrásként, nagy mennyiségben a tej tartalmazza a legtöbb laktózt, de az élelmiszerek többsége több-kevesebb tejjel vagy egyéb, laktóz tartalmú tejtermékkel készül. Tejport, savóport tesznek a konzervekbe, egyes húskészítményekbe (pl. párizsi, virsli, stb.), a süteményekbe, sok pékáruba, a jégkrémekbe és egyéb édességekbe. Kevesen gondolnak rá, de rendkívül jó technológiai tulajdonsága miatt a **gyógyszerek** jelentős része laktózt tartalmaz, ez is lehet a panaszok okozója.

## A hidrogénkilégzési tesztéről

Az emberi szervezet anyagcseréje során  $H_2$  gáz nem képződik, ez csak akkor mutatható ki, ha valahol baktériumok szénhidrátokat fermentálnak. A vizsgálattal a vékonybél kóros baktériumflórája és bizonyos szénhidrátok felszívódási zavara egyaránt diagnosztizálható.



## A vizsgálat elvégzésének betegre vonatkozó feltételei:

- a vastagbél baktériumflórájának épsége (pl. tartós antibiotikum kezelés esetén álnegatív eredmény születhet)



- a vizsgálatot megelőzően a vizsgálandó egyén 4-8 órán át ne egyen, legfeljebb csak vizet igyon, akut hasmenés vagy láz esetén a vizsgálat nem végezhető
- a vizsgálat előtti napon lehetőleg kerülni kell a hüvelyesek, magvak fogyasztását

A vizsgálatot éhgyomorra végzik. Az éhezés idejét az életkor befolyásolja. Kétéves kor alatt minimum 4óra, kettő-ötéves kor között 6óra, ötéves kor fölött 8óra. Az ún. 0<sup>3</sup>-es érték meghatározása után a vizsgált személy 10-20%-os oldatban issza meg a laktózt.

A gép az eredményeket parts per million (ppm) értékben adja meg. Felnőtteknél és nagyobb gyermekeknél a nemzetközileg elfogadott kóros érték 20ppm felett van. Kisebb gyermekeknél a 10ppm-es a határ.

A kilélegzett levegő H<sub>2</sub>-tartalma a nap folyamán változhat, függ az egyén étrendjétől is, ezért fontos a vizsgálat feltételeinek pontos betartása.

## HASZNOS INFORMÁCIÓK

- **www.laktozerzekeny.org**  
Étkezési és életviteli tanácsok, beszerzési források, tapasztalatok, hiteles élelmiszeripari adatok
- **Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet honlapján [www.ogyei.gov.hu](http://www.ogyei.gov.hu)** - megtalálható a laktózt tartalmazó gyógyszerek listája
- **Laktózérzékenyek könyve** - Anonymus kiadó (2003)
- **Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank [www.taplalekallergia.hu](http://www.taplalekallergia.hu)**
- **Tejcukorérzékenyek nagy diétáskönyve** - SpringMed kiadó (2012)
- **Doris Fritsche: Tejcukor-érzékenység** - Nők Lapja egészségkönyvek sorozat (2015)

## NÉHÁNY FONTOS ÉLELMISZER

### LAKTÓZ TARTALMA/100g

tejpor	38,0-51,5
sűrített tej 4-10% zsírtartalommal	9,3-12,5
tej (friss tej, zsírszegény, pasztörizált)	4,8-5,0
tej-italok	4,4-5,4
kávétejzín 10-15% zsírtartalommal	3,8-4,0
zsíros tej	3,7-5,3
kefir	3,5-6,0
zsírszegény túró	4,1
joghurt	3,7-5,6
joghurtkészítmények	3,5-6,0
tejszín, tejföl	2,8-3,6
étk. túró 10-70% zsírtartalommal	2,0-3,8
vaj	0,6-0,7
margarin	0,0-0,1
sajt, 20% zsírtartalommal	2,6
sajtkészítmények 10-70% zsírtartalommal	2,0-3,8
gouda 45%	2,0
edami 45%	2,0
kenhető sajt 50%	0,6
fetasajt 45%	0,5-4,1
mozzarella	0,1-3,1
brie 50%	0,1-2,0
camembert 45%	0,1-1,8
ementáli	0,1
parmezán	0,05-3,2
fagylalt (tej, gyümölcsös ill. joghurtos)	5,0-6,9
kakaó	4,6
édességek (tej krémek, pudingok, tejberizs)	3,3-6,3

Az információ lezárásának időpontja: 2018.12.01. DokNo UL 100/2018.

## JEGYZET

**Strathmann KG Képviselete**

Tel.: +36 1 320 2865

E-mail: [info@strathmann.hu](mailto:info@strathmann.hu)

Web: [www.strathmann.hu](http://www.strathmann.hu)



**STRATHMANN**