

A tejcukor-érzékenység diétája

A tejcukor-érzékenység: (laktózintolerancia) enzimdefektus, a tejcukorbontáshoz hiányzik a vékonybél nyálkahártyájában termelődő laktáz nevű enzim, így a tejcukor emésztése és felszívódása nem történik meg. Emiatt a tejcukor nem emésztődik meg, s az alkotórészei nem szívódnak fel.

A betegség tünetei (a hasmenés, a hasi görcs, a bélkorgás és a fokozott gázképződés) többnyire röviddel a tej megivása után megjelennek.

A beteg nyugodtan ehet kenyeret, zsemlet, zöldsézelékeket, szárazhüvelyeseket, a húsok közül baromfi- és sertéshúst, valamint halat és laktózmentes felvágottakat (pl. a PICK Szeged Rt. felvágottjai nem tartalmaznak tejsajt), rizst, burgonyát, száraztésztákat, olajat, Liga vagy Delma light margarint, továbbá az életkornak és az állapotnak megfelelő szójakészítményeket.

Az étrend nem tartalmazhat: tejet és tejtermékeket (tejfölt, tejszínt), kivételt képeznek a kemény sajtok, amelyek a csekély laktóztartalmuk miatt az egyéni tűrőképesség figyelembevételével adhatók. Ugyanez vonatkozik a tejelő állatok húására (a marha- és a borjúhúsra) is. Csak a pontos összetétel ismeretében kaphat a beteg felvágottakat, kész és félkész konzerveket (máj- és húskrémet, löncsöt), mert tejsajt tartalmazhatnak. Laktóztartalmuk miatt nemkívánatosak az édesipari (kekszek, nápolyik, fagyaltok, jégkrémek és sütemények) és a sütőipari termékek (kifli, kalács, bukta és briós).

Klinikai tápszerek szerepe a laktózintolerancia diétájában

A szigorú laktózmentes diéta esetén különös gondot kell fordítani a vitaminok és az ásványi anyagok (főleg a kalcium) pótlására. A laktózmentes Nutridrink és Nutrison powder jól kiegészíti az étrendet. Önálló italként és az ételek dúsítására egyaránt használhatók. A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, folyékony tápszer. Hétféle — eper, vanília, trópusi, narancs, banán, karamell, csokoládé — ízben és ízesítés nélkül van forgalomban. Önálló italként lehűtve iható, kivéve a csirkeleves ízűt, amelyet melegen kell fogyasztani. Az ételkészítés során dúsításra is alkalmas. Napi két-három doboznyi javasolt belőle. A **Nutrison powder** könnyen oldódó, ízetlen, teljes értékű tápszerpor, amely ízesítve önálló italként iható, s az ételek is dúsíthatók vele. A dúsításhoz deciliterenként egy-három adagolókanálnyi mennyisége ajánlott.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: olajos hal, kenyér, kakaó (2 dl, Nutrison powder 42 g + 170 ml víz + kakaó + cukor).

Tízórai: gyümölcs.

Ebéd: csontleves, sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, saláta.

Uzsonna: trópusi Nutridrink.

Vacsora: PICK Szeged Rt. felvágott, Delma, kenyér, tea.

2. nap

Reggeli: Delma, méz, zsemle, kávé (Nutrison powder 42g + 170 ml víz + kávé + cukor).

Tízórai: gyümölcs.

Ebéd: húsgaluskaleves, töltött paprika, meggyes piskóta.

Uzsonna: epres Nutridrink.

Vacsora: PICK Szeged Rt. kenőmájás, rozskenyér, tea, zöldpaprika.

3. nap

Reggeli: rántotta, kenyér, karamell (200 ml víz + megolvasztott cukor + Nutrison powder 42 g).

Tízórai: vaníliás ananászturmix (Nutridrinkkel).

Ebéd: savanyú tojásleves, zöldséges rizses csirke, saláta.

Uzsonna: gyümölcs.

Vacsora: debreceni hideg sült, nyers zöldségekből, főzelékekből saláta, Bakonyi barna kenyér.

Tóth Miklósne Éva
dietetikus