

TEJFOGYASZTÁS PANASZMENTESEN

A haspuffadás oka minden harmadik embernél a tejcukorérzékenység lehet.

A hasi panaszok, hangos bélmozgás, puffadás, hasmenés, görcsök, esetleg hányinger, gyakori hasmenéses széklet a laktóz érzékenység vezető tünetei. Magyarországon a tejcukor érzékenyek arányát 20-30 %-ra becsülik. Ez azt jelenti, hogy a laktóz intolerancia gyakorlatilag majdnem minden családban előfordulhat és mégsem gondolunk rá. Sokan nem is sejtik, hogy érintettek, illetve a jelentkező tünetek esetén nem az enzim hiányára gondolnak. A laktáz-termelés akár egyszeri heveny hasmenés vagy antibiotikum szedése után is csökkenhet olyan jelentősen, hogy ennek következtében az illető azonnal produkálja a nagyon szembetűnő és kellemetlen tüneteket. Gyakran évek óta fennálló állapotról van szó és sokan próbálják a puffadást a hirdetésekben felkínált készítményekkel megoldani, de a kiváltó ok ezzel nem szűnik meg és sokszor a panasz sem.

Mi is történik tejcukorérzékenység esetében?

A laktóz, más néven tejcukor egy olyan összetett cukor, amelyet szervezetünk csak részeire bontva tud hasznosítani. Szüksége van rá, mert jó energiaforrás. Az elfogyasztott, természetes formában a legnagyobb mennyiségben tejtermékekben található laktózt (tejcukrot) a laktáz nevű enzim bontja. Ha valakinek a szervezetében csökkent mennyiségben termelődik a tejcukrot lebontó laktáz enzim, az elfogyasztott tejcukor (laktóz) elégtelen bontásakor nagy mennyiségű hidrogén gáz termelődik. Mindazoknál, akiknél tejtermék fogyasztása után 1-2 órával hangos bélkorgás, puffadás, szélgörcs, hányinger, hasi görcsök és hasmenés jelentkezik, érdemes gondolni a laktóz érzékenységre. Ma nagyon sok ember küzd a kellemetlen panaszokkal, aminek eredeti oka könnyen megszüntethető az enzim pótlásával, illetve laktózzzegény étrend kialakításával. Mivel a tejterméket nem célszerű teljesen kiiktatni étrendünkéből, ezért fontos felismerni a problémát és megismerni a nagyon egyszerű megoldási lehetőségeket.

Járjon a probléma végére!

A legtöbben a gasztroenterológus szó hallatán a legkellemetlenebb vizsgálatokra gondolnak és inkább választják a mindennapjaikat kísérő tünetekkel való együttélést. Pedig a tejcukorérzékenységet a betegek számára egyáltalán nem megterhelő nagyon egyszerű vizsgálattal ki lehet mutatni. A vizsgálat lényege, hogy meghatározott mennyiségű laktóz elfogyasztása után mérik a kilélegzett levegő hidrogén (H_2) tartalmát. Ez egy olyan egyszerű eljárás, hogy még gyermekeknél is könnyedén elvégezhető. A laktóz emésztése során fiziológiás esetben a bélben H_2 gáz nem termelődik. Ha laktóz érzékenység áll a panaszok hátterében, akkor a keletkezett hidrogén gáz egy része bélgázként ürül, másik része a vérbe kerülve a tüdőn át távozik a kilélegzett levegővel. A kilélegzett hidrogén mennyiségét meghatározva lehet felállítani a pontos diagnózist.

Amennyiben a tejcukor (laktóz) érzékenységre utaló tünetei vannak, javasoljuk:

1. Lehetősége szerint csökkentse a bevitt tejcukor mennyiségét! Figyeljen a rejtett laktóz tartalomra is. Sok élelmiszer előállításánál a laktózt a készítmény tulajdonságainak javítására használják. Nem is gondolná, hogy pl. a pékáruk, sütemények, leves porok, készételek, konzervek vagy felvágottak is tartalmazhatnak laktózt. Teljesen kizárni a tej- és tejtermékeket nem ajánlott, mert a kiegyensúlyozott, teljesértékű táplálkozás fontos részei. Fontos, hogy a panaszok alapján **szakorvos** állítsa fel a **diagnózist** és javasolja a megfelelő **terápiát**.

2. Keressen fel gasztroenterológiai szakrendelést, ahol szakorvossal konzultálhat a célzott diagnosztikai vizsgálatokról, valamint - amennyiben orvosa szükségesnek látja az alkalmazást - vényköteles, enzim tartalmú gyógyszer felírására is itt kerülhet sor.

3. Ha Önnél előfordulnak a fent említett tünetek és kíváncsi arra, hogy laktóz érzékenység okozza-e a panaszokat, kérjük, töltsé ki a prevenció csomagban található tesztet. Figyelem! A teszt nem helyettesíti az orvosi diagnózist, csak a figyelemfelhívást szolgálja.

További hasznos információk:

- www.laktozerzekenyek.eu
- Laktózérzékenyek könyve – Anonymus kiadó (2003)
- Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank kiadványai – www.taplalek-allergia.hu
- Tejcukorérzékenyek nagy diétáskönyve – Springmed kiadó (2012)
- laktózt tartalmazó gyógyszerek listája: www.nngyk.gov.hu
- A tejcukor-érzékenység és társbetegségei Buzás György Miklós – Medicina (2022)
- DokNo Egk MÁESZ/2026
Lezárás dátuma: 2026. január



További információ: Strathmann KG képviselője.
Telefon: +36 1 320 2865, www.strathmann.hu



Van, ami nem várhat!

Enzimpótlás azonnal

A laktáz enzim a tejcukrot emészthetővé alakítja.