

Dieta bezlaktozowa

Dieta bezlaktozowa to sposób żywienia eliminujący lub znacząco ograniczający spożycie laktozy — naturalnego cukru występującego głównie w mleku i produktach mlecznych. Jej stosowanie jest wskazane przede wszystkim u osób z nietolerancją laktozy, czyli z niedoborem enzymu laktazy, odpowiedzialnego za rozkład laktozy do cukrów prostych.

Nietolerancja laktozy jest zaburzeniem powszechnym na świecie. Szacuje się, że nawet około 70% dorosłych ma ograniczoną aktywność laktazy, przy czym częstość ta różni się znacznie w zależności od regionu świata i pochodzenia etnicznego. Przyczyną jest m.in. zmniejszanie produkcji laktazy wraz z wiekiem (*hipolaktazja*), czynniki genetyczne, a także uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego spowodowane chorobami takimi jak celiakia czy choroba Crohna.

Osoby z nietolerancją mogą po spożyciu laktozy doświadczać objawów ze strony układu pokarmowego — bólów brzucha, wzdęć, gazów, biegunki i dyskomfortu jelitowego. Objawy zwykle zaczynają się od kilkunastu minut do kilku godzin po spożyciu laktozy.

Podstawową zasadą diety bezlaktozowej jest eliminacja produktów zawierających laktozę, takich jak mleko krowie, niektóre jogurty, śmietana czy sery miękkie. Alternatywą są produkty:

- bezlaktozowe — mleko i produkty mleczne, gdzie laktoza została usunięta lub rozłożona,
- roślinne (np. napoje sojowe, migdałowe, kokosowe),
- fermentowane produkty o niskiej zawartości laktozy (np. niektóre jogurty) mogą być lepiej tolerowane, ponieważ bakterie fermentacyjne rozkładają część laktozy.

W praktyce wiele osób z nietolerancją może tolerować niewielkie ilości laktozy (np. $\leq 12\text{--}15$ g) bez objawów.

Liczne badania wykazały, że dieta bezlaktozowa lub produkty mleczne bez laktozy znacznie zmniejszają częstość i nasilenie dolegliwości u osób z nietolerancją w porównaniu do zwykłych produktów mlecznych.

Alternatywne produkty pozwalają zachować odpowiednią podaż białka i wapnia bez nieprzyjemnych objawów, jeśli są odpowiednio dobrane.

Należy pamiętać, że całkowita eliminacja laktozy może zmieniać metabolizm bakterii i mikrobiotę jelitową. Eliminacja mleka wiąże się też z koniecznością uzupełnienia ważnych składników odżywczych (takich jak wapń, witamina D czy białko) z innych źródeł lub suplementów.

Alternatywne strategie żywieniowe, poza dietą bezlaktozową:

- stosowanie probiotyków i fermentowanych produktów, które mogą wspierać aktywność enzymatyczną mikrobioty jelitowej i zmniejszać objawy nietolerancji.
- ograniczenie laktozy do tolerowanej dawki zamiast pełnej eliminacji,
- edukacja dietetyczna i testy diagnostyczne pomagają indywidualizować dietę zgodnie z tolerancją danej osoby.

Dieta bezlaktozowa jest skuteczną metodą zarządzania objawami nietolerancji laktozy u osób z potwierdzonym niedoborem laktazy. Poprawia komfort trawienny i jakość życia, choć wiąże się z koniecznością uważnego planowania jadłospisu, aby utrzymać odpowiednią podaż składników odżywczych. Jej stosowanie powinno być oparte na diagnozie klinicznej, a nie modzie, gdyż nie każdy musi całkowicie eliminować laktozę — często wystarczy znalezienie indywidualnego progu tolerancji.

Tabela przykładowych produktów i ich zamienników bezlaktozowych

Grupa produktów	Produkt (zawiera laktozę)	Laktoza (g/100 g)	Zamiennik bezlaktozowy
Mleko i napoje mleczne	Mleko krowie (2–3,2%)	4,6–5,0	Mleko bezlaktozowe, napój sojowy/migdałowy/owsiany
Mleko i napoje mleczne	Mleko odtłuszczone	4,8–5,1	Mleko bezlaktozowe 0%, napoje roślinne

Grupa produktów	Produkt (zawiera laktozę)	Laktoza (g/100 g)	Zamiennik bezlaktozowy
Mleko i napoje mleczne	Mleko skondensowane słodzone	9–12	Mleko kokosowe, produkt bezlaktozowy zagęszczony
Mleko i napoje mleczne	Mleko w proszku	35–52	Mleko bezlaktozowe w proszku, proszek roślinny
Fermentowane produkty mleczne	Jogurt naturalny	3,5–4,5	Jogurt bezlaktozowy, jogurt sojowy/kokosowy
Fermentowane produkty mleczne	Kefir	3–4	Kefir bezlaktozowy
Fermentowane produkty mleczne	Maślanka	3–4	Maślanka bezlaktozowa
Fermentowane produkty mleczne	Serek homogenizowany	3–6	Serek bezlaktozowy, deser sojowy
Fermentowane produkty mleczne	Twaróg półtłusty	2–3	Twaróg bezlaktozowy, tofu
Sery	Ricotta	2–4	Ricotta bezlaktozowa
Sery	Mascarpone	3–4	Wersja bezlaktozowa, krem kokosowy
Sery	Ser topiony	2–6	Ser topiony bezlaktozowy
Sery	Ser żółty dojrzewający (np. gouda, cheddar)	<0,1–0,5	Często naturalnie bezlaktozowy*

Grupa produktów	Produkt (zawiera laktozę)	Laktoza (g/100 g)	Zamiennik bezlaktozowy
Desery i słodyczne	Lody mleczne	3–6	Lody bezlaktozowe, sorbet
Desery i słodyczne	Czekolada mleczna	5–9	Czekolada gorzka $\geq 70\%$ kakao
Desery i słodyczne	Budyń na mleku	3–5	Budyń na napoju roślinnym
Produkty przetworzone	Sosy śmietanowe	2–4	Sos na bazie napoju roślinnego
Produkty przetworzone	Zupy krem z dodatkiem śmietany	1–3	Wersja bez mleka/śmietany
Produkty przetworzone	Puree ziemniaczane z mlekiem	2–4	Puree na napoju roślinnym
Produkty przetworzone	Wypieki mleczne	1–3	Wypieki bezmleczne

Bibliografia

1. Skála I. et al., Diets in Lactose Intolerance, *Annals of Nutrition and Metabolism*, 1971.
2. Ibrahim S.A. et al., Fermented foods and probiotics: An approach to lactose intolerance, *Journal of Dairy Research*, 2021.
3. Facioni M.S. et al., Nutritional management of lactose intolerance, *Journal of Translational Medicine*, 2020.
4. Effects of lactose-free and low-lactose dairy on symptoms of gastrointestinal health, systematic review, *ScienceDirect*.
5. Ugidos-Rodríguez S. et al., Lactose malabsorption and intolerance: a review, *Food & Function*, 2018.
6. Additional costs of lactose-reduced diets, *Public Health Nutrition*, Cambridge Core.
7. Dieta bez laktozy – kiedy jest potrzebna i na czym polega?, analiza dietetyczna.
8. Dieta bezlaktozowa – czy zawsze konieczna?, *Serwis Zdrowie*.