

NIETOLERANCJA LAKTOZY

Dobra wiadomość! Życie z nietolerancją laktozy nie oznacza, że musisz rezygnować ze swoich ulubionych produktów mlecznych. Większość ludzi z nietolerancją laktozy może tolerować niektóre produkty mleczne. Ważne jest, aby wiedzieć, ile laktozy zawierają produkty, które lubisz i ile możesz ich zjeść na jeden posiłek.

NIETOLERANCJA LAKTOZY, A UCZULENIE NA NABIAŁ

Ludzie często mylą nietolerancję laktozy z uczuleniem na nabiał.

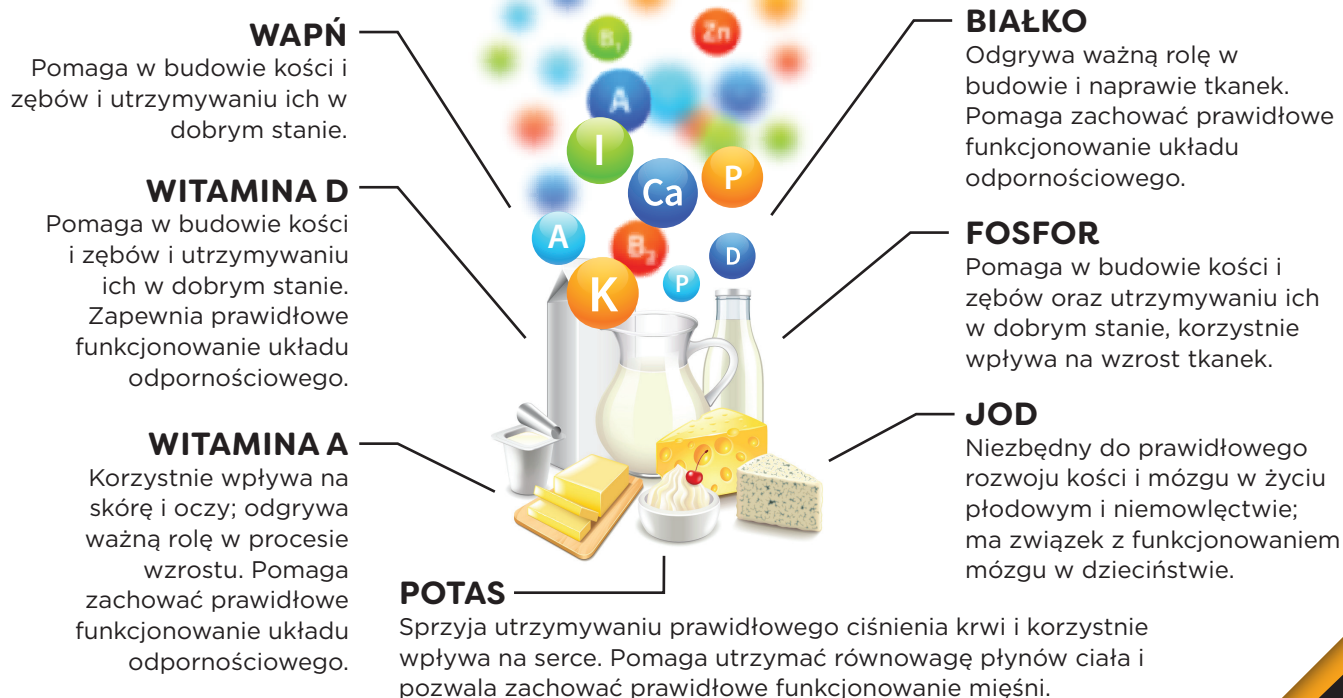
Nietolerancja laktozy: Niezdolność organizmu do rozkładu laktozy (cukru naturalnie występującego w mleku) powoduje przejściowe dolegliwości, w tym skurcze brzucha, wzdęcia, gazy lub biegunkę.

Uczulenie na nabiał: Reakcja immunologiczna na białko zawarte w nabiale, powodująca takie objawy jak kichanie, wysypki, skurcze żołądka, zatkany nos lub swędzenie w nosie, kichanie, łzawienie, któremu towarzyszy świąd lub ciężkie reakcje alergiczne.

Jeśli podejrzewasz, że nie tolerujesz laktozy lub masz uczulenie na nabiał, zgłoś się do lekarza.

Od korzystnego wpływu na wzrost i rozwój małych dzieci, po łagodzenie skutków starzenia się u dorosłych -

NABIAŁ JEST WAŻNYM ŹRÓDŁEM SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, TAKICH JAK:



NIETOLETRANCJA LAKTOZY

Ta karta pozwoli Ci poznać sposoby cieszenia się ulubionymi produktami mlecznymi i wszystkimi korzyściami zdrowotnymi, które zapewnia nabiał.

	PRODUKTY MLECZNE OPARTE NA MLEKU KROWIM	WIELKOŚĆ PORCJI	LAKTOZA - GRAMY (g)*
	Bez laktozy: Mleko krowie Jogurt Jogurt grecki Lody	8 uncji 6-8 uncji 6-8 uncji ½ szklanki	0 g
	Masło	1 łyżeczka	< 0.1 g
	Śmietana (płynna), a także twaróg (do smarowania lub w kawałku)	1 łyżka	< 1 g
	Ser naturalny, taki jak: cheddar, ementaler, mozzarella, gouda, colby, Monterey Jack, provolone, brie, blue, parmezan	1.5 uncji	< 1 g
	Queso Fresco	1 uncji	<1 g
	Queso Blanco	1 uncji	<1-2 g
	Paneer	1 uncji	1 g
	Ser amerykański	2 uncji	1,25 g
	Ser ricotta	½ szklanki	1-6 g
	Serek granulowany	½ szklanki	3-5 g
	Jogurt grecki (niskotłuszczowy, naturalny)	6-8 uncji	6-8 g
	Jogurt (niskotłuszczowy, naturalny)	6-8 uncji	12-16 g
	Mleko krowie	8 uncji	12 g
	Lody	½ szklanki	14 g

NIE TOLERUJESZ LAKTOZY?

Wypróbuj te wskazówki:



- **Pomału** – Zaczynj od niewielkich ilości i wprowadzaj nabiał do diety powoli.

- **Próbuj** – Wybieraj mleko i produkty mleczne bez laktozy. Są to pełnowartościowe produkty mleczne, tyle że nie zawierają laktozy. Dostarczają tych samych cennych składników odżywczych, co zwykły nabiał.



- **Mieszaj** – Łącz mleko z posiłkami lub mieszaj je z innymi produktami spożywczymi. Jest to sposób na powolne trawienie laktozy.



- **Krój na plasterki** – Wybieraj sery naturalne, jak cheddar, colby lub ementaler.

- **Rozdrobnij** – dodawaj do potraw takie sery, jak parmezan lub mozzarella.



- **Jedz łyżeczką** – Żywe i aktywne kultury w jogurcie ułatwiają trawienie laktozy.



Zeskanuj i obejrzyj krótki film o nietolerancji laktozy.

* Sprawdź swoje ulubione marki, ponieważ zawartość laktozy może być różna w zależności od producenta.
Bibliografia: U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>, Dostęp 12 października 2022.