

# 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.

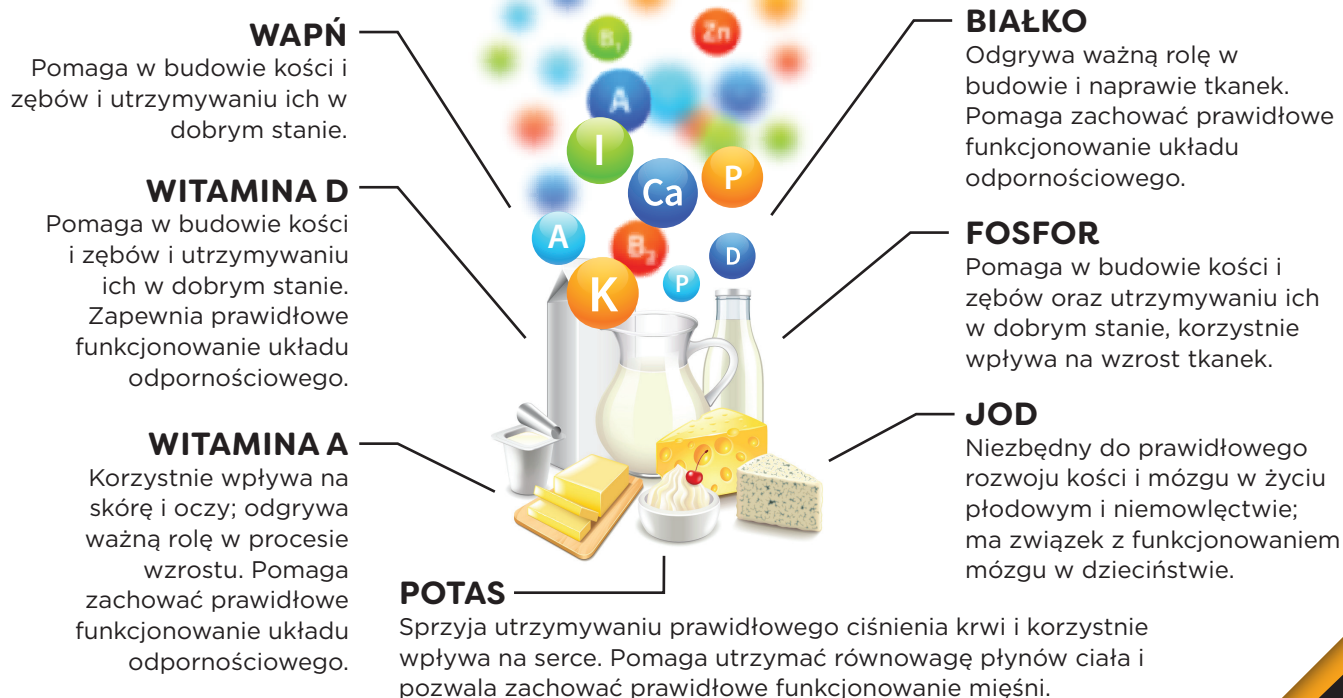
**Nietolerancja laktozy:** Niezdolność organizmu do rozkładu laktozy (cukru naturalnie występującego w mleku) powoduje przejściowe dolegliwości, w tym skurcze brzucha, wzdęcia, gazy lub biegunkę.

**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:



*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)*
	<b>Bez laktozy:</b> <b>Mleko krowie</b> <b>Jogurt</b> <b>Jogurt grecki</b> <b>Lody</b>		0 g
	<b>Masło</b>	1 łyżka	< 1 g
	<b>Śmietana (płynna), a także twaróg (do smarowania lub w kawałku)</b>	1 łyżka	< 1 g
	<b>Ser naturalny, taki jak: cheddar, ementaler, mozzarella, gouda, colby, Monterey Jack, provolone, brie, blue, parmezan</b>	1.5 uncji	< 1 g
	<b>Queso Fresco</b>	1 uncji	< 1 g
	<b>Queso Blanco</b>	1 uncji	< 1-2 g
	<b>Paneer</b>	1 uncji	1 g
	<b>Ser amerykański</b>	1 plasterzek	1.2 g
	<b>Ser ricotta</b>	1/4 szklanki	1.9 g
	<b>Serek granulowany</b>	1/2 szklanki	3.2 g
	<b>Lody</b>	2/3 szklanki	3.9 g
	<b>Jogurt grecki (niskotłuszczowy, naturalny)</b>	3/4 szklanki	4.2 g
	<b>Jogurt (niskotłuszczowy, naturalny)</b>	3/4 szklanki	5.7 g
	<b>Kefir</b>	1 szklanki	8.5 g
	<b>Mleko krowie</b>	1 szklanki	12 g

## NIE TOLERUJESZ LAKTOZY?

### Wypróbuj te wskazówki:

- **Pomału** – Zacznij 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.