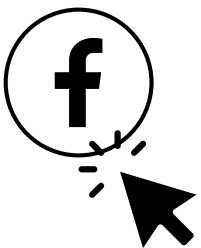




Zbav sa bolesti brucha už raz a navždy

www.denisapetras.sk

Mgr. Denisa Petrášová





Bezlaktózové neznamená bezmliečne

**Rozdiel medzi laktózou a
mliečnou bielkovinou kazeínom**

**V reštaurácii je všetko mliečne
označené číslom 7**

Laktóza a kazeín



Keď uvidíš takýto text bez laktózy (či lactose free) a nemôžeš jesť nič mliečne, znamená to, že výrobok môže obsahovať mliečnu bielkovinu kazeín (aj keď laktózu neobsahuje), preto sa radšej presne informuj



Laktóza a kazeín

Aký je rozdiel medzi laktózou a mliečnou bielkovinou?

Kazeín je hlavná bielkovina v kravskom mlieku, tvorí 80% bielkovín kravského mlieka

Laktóza je mliečny cukor. Je 6x menej sladká ako biely cukor. Trávi sa pomocou enzýmu laktáza.

Často sa tvorí v tele iba do druhého roka dieťaťa.

Severní obyvatelia Európy majú dostatok laktózy počas celého života. U nás to také časté už nie je a v Ázii netrávia všetko mliečne vôbec.

Hlavnou zložkou materského mlieka je **laktalbumin**, ktorý je pre človeka ľahko stráviteľný. Kazeínu je tam menej, iba 40%.





Laktóza


Laktázová deficiencia (nedostatok)

Ľudia s laktázovou deficienciou nemajú v čreve dostatok laktázy, preto sa im dostáva do hrubého čreva.

Tam ju rozkladajú črevné baktérie, čo spôsobuje nadmerné množstvo plynov, nadúvanie a hnačky, nevoľnosť, kŕče v bruchu, **príznaky intolerancie na laktózu (či aj alergie na mliečnu bielkovinu).**

Nie každý musí mať hneď laktózovú intoleranciu, aj keď mu telo nevytvára dosť laktázy. Ľudia obyčajne dopĺňajú enzým tabletkami.

Avšak alergie na mliečnu bielkovinu sa ľudia v dospelosti málokrát zbavia (niekedy skôr deti).





Laktóza

Zakázané potraviny (aj pre mliečnu bielkovinu):


- mlieko
- maslo
- jogurty
- smotana
- šľahačka
- tvaroh
- syr
- mliečna čokoláda
- čokoládové cukrovinky
- niektoré nátierky
- niektoré polotovary
- niektoré šalátové drezinky
- zemiaková kaša v reštaurácii
- niektoré suché sušienky, tyčinky Dru (sušené plnotučné mlieko)
- smotana do kávy
- krémové likéry
- niektoré lieky...





Laktóza

Laktózu a mliečnu bielkovinu nájdete aj tu:

- maslo, maslový tuk
 - cmar, kyslé mlieko
 - E966
 - odstredené mlieko
 - smotanový syr, syr
 - jogurt
 - smotana do kávy
 - kefir
 - kravské mlieko
 - laktóza, monohydrát
 - odstredené mlieko (prášok), mliečny tuk, kondenzované mlieko, plnotučné mlieko, mliečny výrobok
 - srvátka
 - tvaroh
 - smotana, kyslá smotana aj sladká smotana
 - sladká srvátka, aj kyslá
 - sladké pečivo
 - sladkosti
 - mrazené polotovary
 - v niektorých šunkách...
- 



Kazeín

Mliečna bielkovina

**V tomto prípade sú okrem hore
smomenutých zakázané ešte aj:**

- mliečna bielkovina (kazeín)
- kyselina mliečna
- baktérie kyseliny mliečnej





Kazeín

Mliečna bielkovina

Kravske mlieko obsahuje srvátkové proteíny 20%, kazeín 80%, cukry (laktózu), vodu, tuky, minerály a vitamíny (avšak je niečo iné pasterizované mlieko a mlieko od kravičky, otázna je jeho vstrebateľnosť a tvorenie hlienov v tele).

V tomto prípade tvoje telo vyhodnotí všetko mliečne ako škodlivé a začne tvoriť voči tomu protilátky, čo podporuje v tele zápal a celý tvoj stav iba zhoršuje.

