



LAKTOSAREKIKO INTOLERANTZIARAKO DIETA

ZER DA LAKTOSAREKIKO INTOLERANTZIA?

Laktosa disakaridoa da, eta esnekien azukre nagusia da. Halaber, elikagaien industriak erabiltzen duen elikagai-gehigarria da. Laktasak, duodeno distalaren eta yeyuno proximalaren heste-belarretan dagoen entzima batek, laktosa hidrolizatzen du glukosan eta galaktosan.

Hesteetako laktasaren defizitak laktosaren malabsortzioa eragiten du. Fenomeno honek esnekien azukrea kolonera osorik iristea baldintzatzen du, eta hesteetako bakterioek hartitzen dutenez, gasak (hidrogenoa, anhidrido karbonikoa, metanoa) eta kate laburreko azidoak (azido laktikoa, azido azetikoa, pirubikoa eta butirikoa) bezalako substantziak sortzen ditu, edoskitzeagatiko intolerantzia gisa ezagutzen den koadro klinikoa osatzen duten sintomak sortzen dituztenak.

Helduen intolerantziaren bi kausa ohikoenak honako hauek dira:

1. Gure heste mehean **kausa genetikoaren** (intolerantzia primario genetikoa edo hartutako hipolaktasia edo eskasia primarioa) laktasaren galera progresiboa **% 20-30etik gorako prebalentziara** iristen da helduen artean, nahiz eta oso aldakorra den etnien eta herrialdeen arabera. Gaixotasun hori duten pertsonak ohiko sintoma ez-larriak dituzte, baina gogaikarriak, edozein adinetan. Laktasa-urritasuna duten helduek **hesteetako laktasa jardueraren % 10-30 bitartean izaten dute**, eta sintomak koloneko konpentsazio-mekanismoak gainditzeko laktosa nahikoa hartzen dutenean soilik garatzen dituzte.
2. Aldi baterako **heste-kaltearen ondoriozko** laktasaren defizita iragankorra eta berreskuragarria da, laktosarekiko intolerantzia desagertu egiten da lehen mailako gaixotasuna sendatuta dagoenean eta hesteetako mukosa birsortzen denean. Gaixotasun zeliakoak, gastroenteritis akutuak, hesteetako hanturazko gaixotasunak, antibiotiko jakin batzuk hartzeak eta hesteetako ebakuntza kirurgikoek **eragin dezakete**, besteak beste.

ZER SINTOMA DITU LAKTOSAREKIKO INTOLERANTZIAK ETA NOIZ AGERTZEN DIRA?

Sintomak askotarikoak eta ez oso espezifikoak dira; ohikoenak beherakoa, sabeleko mina, meteorismoa, sabeleko distentsioa, borborigmoak edo idorreria dira.

Sintomak, oro har, laktosa hartu eta ordubete baino gutxiagoan agertzen dira, laktosa beste elikagairik gabe hartzen denean. Laktosa beste elikagai batzuekin nahasten denean, klinikaren agerpena zenbait ordu atzeratu daiteke. Bi kasuetan, osasunarekin lotutako bizi-kalitatea nabarmen murriztea eragin dezake



NOLA DIAGNOSTIKA DEZAKEGU LAKTOSAREKIKO INTOLERANTZIA?

Lehenik eta behin, **AZTERKETA DIETETIKO** labur bat egin behar da, esnekiak hartzearen eta sintomak sortzearen artean lotura zuzena dagoen bereizteko. Zalantzarik izanez gero, proba enpiriko gisa esnekirik gabeko dieta bat proposa daiteke egun batzuetan (bi aste inguru), eta sabeleko eragozpenak, hantura eta/edo beherakoa nabarmen hobetzea objektibatzen bada, onargarria da pazienteak laktosarekiko intolerantzia duela pentsatzea. Kasu jakin batzuetan, medikuak erabakiko du proba egiaztatzaileak egin behar diren, hala nola botatako hidrogeno-testa laktosaren gainkargarekin edo galaxilosa-proba gernuan. Test genetikoa ez dago eskuragarri praktika klinikoan

Diagnostikoa egin ondoren, esnekiak pixkanaka berriro sartzea gomendatzen da, gizabanako bakoitzaren tolerantzia-maila ezagutu arte.

LAKTOSAREKIKO INTOLERANTZIARI BURUZKO GOMENDIO PRAKTIKOAK

- Ez da beharrezkoa dietako laktosa erabat ezabatzea. Sintomak kontrolatu arte murriztea gomendatzen da. Digestio txarra eta laktosarekiko intolerantzia duten pertsona gehienek ez dute sintomarik izango, edo oso arinak izango dira, baldin eta dosi bakarrean 12 gr laktosa kontsumitzen badute (250 cc esne oso inguru) beste elikagai batzuekin, edo egunean zehar banatutako 20-24 g-ra arte.
- Litekeena da laktosarekiko intolerantzia duten haurrek toleratzen duten laktosa-dosia helduena baino txikiagoa izatea.
- Laktosa duten sendagaiak har ditzake eszipientetzat. Oro har, bere edukia oso baxua da. Konprimitu estandar batek 500 mg laktosa baino gutxiago ditu (0,5 gr)
- Etxetik kanpo jaten dugunean, oharkabean hartu dezakegu laktosa
- Elikagaien laktosa-edukia:

Alimento	Laktosa, 100ml bakoitzeko g
Esne osoa	5
Esne gaingabetua	6.5
Esne-gaina	5.5
Gurina	4
Izozkia	6.5
Esne kondentsatua	11
Gazta freskoa	2
Igurzteko Gazta	2.5
Gazta samurra	2.5
Gazta ondua	0
Jogurta	4.5
Jogurt gainbabetua	5.5



Murriztu beharreko elikagaiak	Laktosa izan dezaketen elikagaiak	Baimendutako elikagaiak
Esnea	Saltsak	Laktosarik gabeko esnekiak
Jogurta	Hestebeteak	Esne begetalak
Gurina	Moldeko ogiak	Barazkiak
Gazta samurra	Opilak	Frutak
Gazta freskoa	Prozesatutako haragiak	Lekaleak
Igurzteko gazta	Txokolotea	Fruitu lehorrak
Gaztanbera	Margarina	Haragia
Izozkiak	Gosariko zerealak	Arraina
Esnekiak	Tartak eta pastelak	Arraultzeak

- Esnekiak dira dietaren kaltzio iturri nagusia. Egunean 3-5 esneki errazio kontsumitzea gomendatzen da. 2 jogurt naturalen, 250 ml esne erdi gaingabetuaren, 40-50 g gazta erdi gaingabetuaren edo 125 g gazta freskoaren pareko esneki-anoa. Beraz, esnekiak murrizteak kaltzinoa gutxiago hartzea dakar, eta horren ordez produktu hori duten beste elikagai batzuk hartu beharko dira, hala nola zenbait landare (zerbak, ziazerbak, porrua, orburuak, babarrun berdeak), itsaskia eta fruitu lehorrak.
- **Laktosarik gabeko esnea.** Esnean laktosa murrizteko, batez ere, laktasa gehitzen da ontziratze-prozesuan. Horrela, esnea supermerkatuetara iristen denean, laktasak laktosa bitan banatu du bere bi azukre bakunetan, glukosan eta galaktosan. Esne mota horrek kaltzinoa eta d bitamina ditu. Laktosarik gabeko produktu eratorrien eskaintza hainbat motatako gaztetara (Gouda edo Emmental), gazta birrinduetara, jogurtetara, zapore-irabiatuetara, esnegainetara eta kremara zabaldu da.
- **Edari begetalak.** Esnearen alternatiba ona da, eta, sarritan, oinarrizko mantenugeaiekin aberastuta etortzen dira, hala nola fosforoarekin, kaltzioarekin, bitaminekin eta baita omega 3 gantz-azidoekin ere. Oloa, arroza, almendrak, txufa, kokoa edo soja edatea da.

Espainiako Gastroenterologia Elkartetik egokitua.

Berrikus. 2021eko ekaina

IO-DIGESTIVO-30

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu arreta ematen dizuten profesionaleri