

## Lisztérzékenység és tejcukor érzékenység

### Lisztérzékenység vizsgálat:

Amennyiben lisztérzékenység gyanújával jelentkezik a szakrendelésünkön, kérjük **ne hagyja ki** a lisztet (glutent) tartalmazó ételeket az étkezéséből. A vérvétel során a glutenre adott ellenanyagot tudjuk vizsgálni. Amennyiben kihagyta ezeket az étkezéséből, álnegatív eredményt adhat a vizsgálat. Legalább 6 hét gluten terhelés, fogyasztás után adnak reális eredményt a vizsgálatok. Ezek közé tartozhat a gyomortükrözés során a nyombélből vett szövettani vizsgálat is.

### Tejcukor (laktoz) érzékenység gyanújával jelentkező Betegeinknek!

Amennyiben tejcukor érzékenység (ami nem allergia) gyanújával jelentkezik, kérjük **hagyja ki** az étkezéséből a tejcukrot, ez önmagában csökkentheti a tüneteket egyéb vizsgálat nélkül.

**Tejcukrot tartalmaz:** tej, tejszín, tejföl, vaj és minden olyan élelmiszer, amiben az előzőket, beletették, belefőzték, belesütötték.

Lehet fogyasztani: kemény sajtot, túrót, kefirt, natúr joghurtot, aludttejet.

Az intolerancia kivizsgálását nem befolyásolja a diéta.

### Amit a tejcukor érzékenységről tudni érdemes!

**A tejcukor érzékenység oka** az, hogy számos ember, (Magyarországon minden harmadik-negyedik), többé-kevésbé nem tudja émeszteni a tejcukrot, mert hiányzik a bélbolyhokból egy enzim. Ezért azt baktériumok bontják, ez okozza a panaszokat. Ezek általában hasmenés, hasi puffadás, bélgörcsök.

**Ez nem allergia**, hanem emésztési zavar. Nem is nevezném betegségnek, hanem ez állapot, amely nem múlik, nem lehet; kinőni, de semmiféle káros hatással nincs a fejlődésre.

**A csecsemőkor elmúltával** az élet folyamán a tejcukor emésztő képesség mindenkinél csökken egyénileg változó mértékben, ezért a tünetek felnőttkorban is, bármikor kialakulhatnak. Egyes népeknél a tejcukor érzékenység csaknem teljes körű, pl. a kínaiaknál, a kínai konyhában nincs tejjel készült étel. Így tehát nekünk sem kell elkeserednünk.

A diéta egyszerű, csak betartani nem mindig könnyű.

**Kerülni kell a tejcukrot.** Nem a tejtermékeket, ahogyan ezt sokszor pontatlanul fogalmazzák.

**Tejcukor van minden olyan ételben,** italban, amelyben a tej nem savanyodott formában van, mindegy, hogy belekeverve, vagy belefőzve. Ilyenek: tej, tejföl, vaj, tejszín; tejfölös főzelék, bukta, palacsinta, vajkrémek, puding, fagylalt, kelt tészta, cappuccino, tejszínes-ömlesztett sajtok stb.

**Lehet fogyasztani:** sajt, túró, kefir, joghurt, aludttej. Ezek minimális lactoset tartalmaznak. (lactose: a tejcukor idegen neve, ezt kell keresni az élelmiszerek összetevőnél)

A diétát szigorúan kell kezdeni; - néhány nap után jelentős lesz a javulás - majd fokozatosan lehet visszaépíteni tejcukortartalmú ételeket. Mondhatjuk, hogy addig, amíg a tünetek újra jelentkeznek

**Így lehet meghatározni az egyéni tűrőképességet, és ez közvetve bizonyítja is a diagnózist.**

**Ilyenkor általában lehet fogyasztani már úgynevezett rejtett tejtartalmú élelmiszeripari termékeket, mint pl. a leves porok, kekszek, ételízesítők húsipari konzervek stb. A tejcukor érzékenység komolyabb formáiban ezek is panaszt okozhatnak, akkor kerülni kell.**

**Ha a "lactose érzékenység" kifejezést a google keresőbe beírja, egy másodperc alatt sok ezer adatot talál a neten.**