



LAKTOOSITALUMATUS ehk HÜPOLAKTAASIA

Haiguse olemus

Laktoosi- ehk piimasuhkrutalumatus on ainevahetushäire, mida põhjustab inimorganismi võimetus toota piisavalt ensüümi, mis lõhustab kehas laktoosi ehk piimasuhkrut. Laktoos ehk piimasuhkur on disahhariid, mis ei ole võimeline imendumata läbi peensoole seina, mistõttu peab see enne lagunema kaheks lihtsuhkruks – glükoosiks ja galaktoosiks.

Laktoositalumatus esineb kahes vormis:

1. **primaarne laktoositalumatus** – geneetiliselt päritav, sõltub vanusest ja avaldub tavaliselt 5 ja 20 eluaasta vahel, haigus ei ole ravitav;
2. **sekundaarne laktoositalumatus** – tingitud peensoole ajutisest kahjustusest, mis võib olla tekkinud alatoitumise, tsöliaakia, peensoolepõletiku, gastroenteriidi või mõne muu haiguse tagajärjel. Sekundaarset laktaasidefitsiiti esineb ka beebidel ja väikelastel soolehaiguste tagajärjel. Haigusnähud kaovad üldjuhul 2-4 nädala jooksul.

Sümptomid

Pärast laktoosi sisaldavate toitude söömist satub laktoos laktaasi puudumisel jämesoolde, kus jämesoole mikrofloora selle lagundab, tekitades gaase ja happeid, mis kutsuvad esile erinevaid kõhuvaevusi. Sümptomite tõsidus sõltub soolestikku sattunud laktoosi kogusest.

Sagedasemad sümptomid on:

- kõhugaasid ja -puhitused;
- kõhuvalu;
- kõhulahtisus;
- esineda võib iiveldust, vahel oksendamist;
- raskematel juhtudel võib esineda kõhukrampe.

Tehtavad uuringud ja analüüsid

Laktoosi imendumist saab hinnata laktoosi tolerantsus- ehk taluvustestiga. Testi käigus mõõdetakse glükoosi tase paastuveres ja selle muutusi ajast pärast kindla koguse laktoosilahuse manustamist. Test loetakse positiivseks kui pärast laktoosi manustamist vereanalüüsides glükoositaseme oluliselt ei suurene. Laktoosi taluvuse proovi vajalikkuse otsustab Teie raviarst.



Infomaterjal

Soovituse laktoositalumatusega patsiendile

Laktoositalumatust ei ole võimalik välja ravida. Peamiseks raviks on muudatused igapäevases menüüs. Olenevalt haiguse raskusastmest, peab suuremal või vähemal määral vähendama laktoosi sisaldust toidusedelis. Tavaliselt talub hüpolaktaasia all kannatav inimene 2–3 g laktoosi päevas.

Piimatoodetest täiesti loobumine võib tekitada olukorra, kus organism ei saa piisavalt kaltsiumi. Kaltsium on mineraalne, mida on vaja luude normaalseks kasvuks ja tugevana hoidmiseks. Selle puudused võivad tekitada lastel kasvuraskusi ning täiskasvanutel hapraid ja kergesti murduvaid luid.

Eelistada tuleks hapupiimatooteid, milles osa laktoosist on käärinud piimhappeks ja eriti probiootilisi baktereid sisaldavaid toiduaineid, kuna osa baktereid eritab laktaasi.

Laktoosi organismis aitavad lõhustada apteegis leiduvad erinevad laktaasi asendajad (nt. LACTASE), mis annavad organismile vajaliku koguse ensüüme, et laktoosi inimese soolestikus lagundada. Piimataluvust parandab ka see, kui tarvitada piima koos muu toiduga.

Lõpliku otsuse, milliseid täpseid toitumisjuhiseid valida, teeb arst.

Kasutatud allikad:

<http://www.tsoliaakia.ee/index.php?id=13630>

<http://toitumine.ee/toitumine-ja-haigused/toidutalumatus/laktoositalumatus>

Koostaja: Naiste- ja lastekliinik

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud: 2017