

## **Fontos tudnivalók a tejfogyasztást követő egészségi panaszokról**

A tejfogyasztást követő egészségi panaszokat okozhatja valódi allergia, vagy intolerancia.

### **Mi a különbség a laktóz-intolerancia és a tejfehérje allergia között?**

A szervezet a tejcukrot, azaz laktózt az ún. laktáz enzim segítségével bontja a vékonybélben. Bélrendszerünkön keresztül csak a bontott állapotban lévő laktóz képes felszívódni. Ha a laktáz enzim hiányzik, vagy működése károsodik, akkor a bontatlan tejcukor nem szívódik fel, és a vastagbélben az ott található baktériumok bontják és használják fel. A vastagbélben bekövetkező bakteriális erjedés gázképződéshez vezet, ami haspuffadást, hasi görcsöket, hasmenést eredményez. Ilyenkor laktóz-intoleranciáról beszélünk.

Ezzel szemben a tejallergia az ételallergia egy fajtája. Ilyenkor a szervezet a tehéntej béta-laktoglobulin, laktalbumin vagy kazein alkotóelemeit idegen anyagként ismeri fel és immunválaszt alakít ki ellenük. A tejallergia nem azonos a laktóz-intoleranciával. A két kórkép tünetei közötti különbség, hogy a tejallergiában szenvedő ember tünetei bármely kis mennyiségű tej bevitel után megjelennek, míg a laktázhiány esetén a maradék laktázkapacitás kis mennyiségű tejet képes lebontani, így a tünetek nem feltétlenül jelentkeznek. Fontos megemlíteni, hogy más állatok teje is ugyanúgy panaszt okozhat az arra érzékeny személyeknél!

### **Milyen tejhelyettesítő, laktóz- vagy tejmentes termékeket fogyaszthat, aki érzékeny, vagy allergiás a tej egyes összetevőire?**

Laktóz-intolerancia esetén az érintettek egy idő után felismerik, hogy mely termékek és ezek milyen mennyiségben okoznak náluk tüneteket. Nagyon sok tejtermék elérhető laktózmentes formában, így már kapható pl. laktózmentes tej, tejföl, joghurt és túró. A laktózmentesség annyit jelent, hogy a gyártás során néhány összetevő (ezeket kell keresni a címkén) biztosan nem kerül a készítménybe, élelmiszerbe. Ilyen összetevő a tej, a tejpórá, a tejszín, a tejföl, a joghurt, a kefir, a sajt, a túró, a vajíró, a savó, a savópor, a citopánpórá, a margarin (amennyiben tejjel, tejpórával vagy savóval készült), a tejcukor (laktóz) és a tejsavó alapú édesítőszer. Laktózmentesnek hívja a köznyelv és az élelmiszeripar az olyan tejtermékeket is, amelyek laktázenzim hozzáadásával készültek.

Tejfehérje-allergia esetén a tejfehérje-mentes étrend jelent megoldást. Ez azt jelenti, hogy semmilyen tej, vagy tej felhasználásával készült étel, ital nem fogyasztható. A szója-, rizs- és zabtej szóba jövő alternatívák, azonban a szója önmagában is allergiát válthat ki az arra érzékeny személyekben.

Amennyiben Ön olyan személynek vásárol, vagy készít ételt, aki érzékeny, vagy allergiás a tejre, esetleg személyesen is érinti a kérdés, vásárláskor alaposan nézze meg a termék címkéjét, hiszen olyan élelmiszerekben is lehet laktóz vagy tejfehérje, amelyekről nem feltételeznénk. A Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank évről évre közzéteszi honlapján a tehéntejmentes, valamint laktózmentes termékek listáját ([www.taplalekallergia.hu](http://www.taplalekallergia.hu)).