

Alergia na mleko

**EKSPERT
ZDROWIA
I AUTOR
TEKSTU**



**KAROLINA
MALECKA**
DIETETYK

Wysoka wartość odżywcza, smak i dostępność sprawiają, że dla wielu z nas mleko oraz jego przetwory są nieodłącznym elementem diety. Czasem jednak nawet najwięksi smakosze mleka muszą ze względów zdrowotnych z niego zrezygnować. Bo białka mleka krowiego należą do najczęściej uczulających substancji.

Substitutem mleka krowiego jest napój sojowy, ryżowy, mleczko kokosowe. Można je z powodzeniem wykorzystywać do przygotowania musli, płatków, ciast i dań mącznych.

Najcenniejszymi składnikami mleka są wapń i białko. W jego skład wchodzi również: lekkostrawny tłuszcz mlekowy, witaminy B₂, A, D, fosfor i magnez. Ale składniki mleka mogą być przyczyną alergii lub nietolerancji pokarmowej.

Uczulenie czy nietolerancja?

Nietolerancja dotyczy cukru mlekowego – laktozy. Jest ona związana z zaburzeniem jej trawienia, czyli rozkładu na dwa cukry proste – glukozę i galaktozę. Problemy z trawieniem laktozy są wynikiem niedoboru enzymu – laktazy. Do najczęstszych objawów nietolerancji cukru mlekowego należą: bóle brzucha, wzdęcia, biegunki, nudności, uczucie pełności.

Alergia to z kolei nieprawidłowa odpowiedź układu immunologicznego na białka zawarte w mleku. **Objawy alergii pokarmowej najczęściej dotyczą nie tylko przewodu pokarmowego.** Czasem przyjmują postać skórny: atopowe zapalne skóry, pokrzywka, swędzenie. Mogą też stać się przyczyną uporczywego kaszlu, kichania, kataru czy nawracających stanów zapalnych gardła. Alergia na mleko może również prowadzić, choć ma to miejsce rzadziej, do zaburzeń funkcjonowania układu moczowego, przekrwienia spojówek, przewlekłych bólów mięśni i stawów, zaburzeń snu czy migreny.

Modyfikacja diety w nietolerancji laktozy jest często mniej restrykcyjna niż w przypadku alergii na białka mleka. Część osób cierpiących na nietolerancję może jadać przetwory mleczne, w których podczas procesu produkcyjnego pewna ilość laktozy ulega przetworzeniu z udziałem mikroorganizmów na kwasy (np. jogurty, kefir).

Występowanie alergii lub ostrej nietolerancji laktozy wymaga z kolei rezygnacji ze wszystkich przetworów mlecznych, nawet tych zawierających minimalne ilości białek i cukrów jak masło czy śmietana.

Inne źródła wapnia

Gdy rezygnujemy z mleka i jego przetworów, narażamy organizm na deficyt wapnia, niezwykle ważnego składnika mineralnego. Odpowiednia ilość tego pierwiastka wpływa na zdrowie kości, zębów i prawidłową pracę mięśni i układu nerwowego. Dzielne zapotrzebowanie na wapń u dorosłego człowieka jest wysokie i wynosi średnio 1000 mg. W diecie bezmlecznej konieczne jest wprowadzanie większych ilości zastępczych produktów obfitujących w ten składnik. W tym celu trzeba uwzględnić w jadłospisie produkty zawierające wapń. **RYBY**, szczególnie te jądane wraz ze szkieletem (sardynki), stanowią doskonale źródło wapnia. Możesz zjadać je samodzielnie lub w formie past. Ryby zawierają też witaminę D ułatwiającą przyswajanie wapnia.

JAJKA to bogate źródło wartościowego białka, a żółtko zawiera aż 147 mg wapnia w 100 g oraz znaczne ilości witaminy D.

WARZYWA KAPUSTNE – w tej grupie jarmuż jest rekordzistą pod względem zawartości wapnia (100 g dostarcza go ponad 150 mg). Można go wykorzystywać do surówek, podawać jako dodatek do drugiego dnia lub zrobić z niego zupę. Inne warzywa kapustne (kapusta biała, włoska, brokuły, bruksełka) też dostarczają wapnia, ale mniej.

ROŚLINY STRĄCZKOWE, zwłaszcza fasola i soja, to warzywa obfitujące w wapń. Aby zmniejszyć ich działanie wzdymające, należy dokładnie wymoczyć nasiona na kilka godzin przed gotowaniem i gotować w świeżej wodzie (to ważne np. w przypadku soi, bo woda po moczeniu ma nieprzyjemny posmak). Fasola doskonale sprawdza się jako

Uważaj na te produkty!

Śladowe ilości mleka mogą znajdować się w wielu produktach pozornie bezmlecznych. Należą do nich m.in.:

- pieczywo, płatki śniadaniowe, makarony, słodycze;
- zupy i sosy w proszku, purée ziemniaczane;
- odżywki dla sportowców, produkty light, koktajle odchudzające;
- dania mrożone i chłodzone, zwłaszcza panierowane;
- gotowe sosy, majonezy, keczupy, margaryny;
- wędliny, konserwy mięsne.



dodatek do zup, sałatek, potraw warzywnych, nadaje się też do przygotowania wegetariańskich kotletów. Z soi natomiast można przyrządzić potrawki, gulasze, kremy, kotlety, tofu, pasztety, pasty, wędliny, a nawet jogurty i budynie.

OWOCE – morele, kiwi, pomarańcze, śliwki, porzeczki zawierają niewielkie ilości wapnia. Największych ilości tego pierwiastka dostarczają suszone figi, są jednak jednocześnie bardzo kaloryczne.

WODY MINERALNE – niektóre wody wysokomineralizowane obfitują w wapń i magnez. Warto dokładnie studiować etykietę, na której widnieje informacja o zawartości składników rozpuszczalnych na litr – łatwo wówczas ocenić, w jakim stopniu spożycie wody pokrywa dziennie zapotrzebowanie na wybrane pierwiastki. W sprzedaży są też wody lecznicze, ale nie powinno się ich pić bez konsultacji z lekarzem, gdyż zawierają wysokie stężenia minerałów, których nadmierne spożycie może okazać się bardzo szkodliwe dla zdrowia. □



forum.poradnikzdrowie.pl

MASZ ALERGIE LUB NIETOLERANCJĘ LAKTOZY? JAK SOBIE RADZISZ, CZYM ZASTĘPUJESZ MLEKO? PODZIEL SIĘ Z NAMI SWOIMI POMYSŁAMI NA FORUM.

O tym należy pamiętać!

- W części produktów roślinnych zawierających wapń (rośliny strączkowe, szpinak, boćwina) obecne są kwasy szczawowy i fitynowy, uznawane za związki ograniczające przyswajanie wapnia w organizmie.
- Czasem rezygnacja z mleka wymaga stosowania suplementów wapnia. Powinno się je przyjmować po uzgodnieniu i wedle wskazań lekarza.