



BEZMLÉČNÁ DIETA

JANA SPÁČILOVÁ



BEZMLÉČNÁ DIETA



Proč?

- alergie na bílkovinu kravského mléka
- laktózová intolerance

potravinová **ALERGIE**

x

potravinová **INTOLERANCE**

=

odlišné klinické jednotky!!!



ALERGIE NA BKM

- **mléko a výrobky z něj⁷** – alergen, příloha II Nařízení (EU) č. 1169/2011...
- **ALERGIE** = u přecitlivělých jedinců **nepřiměřená reakce imunitního systému**, jež může vyústit až k anafylaktickému šoku
- **Velmi rychlý** rozvoj příznaků, zahrnuje i odpověď imunitního systému s uvolňováním **protilátky** imunoglobulinu typu E (IgE)
- *(x Symptomy potravinové intolerance vznikají delší dobu, nezahrnují imunitní odezvy a většinou se projevují nadýmáním, průjmem a nebo zácpou.)*
- Výskyt alergie obecně: 8-10 % dětí, 1,5-3 % dospělých
- Alergie na BKM: 3 % dětí do 3 let věku, 1-3 % dospělých
- **Jediná léčba: absolutní vyloučení alergenu**
(i jeho prahového / stopového množství)



BKM, KTERÉ MOHOU VYVOLAT ALERGICKOU REAKCI

○ **Syrovátkové bílkoviny**

- Alfa-laktalbumin, beta-laktoglobulin
- Alergie na beta-laktoglobulin zejména u malých dětí (nevyzrállost trávicího traktu, neschopnost natrávit syrovátku), potíže u 95 % dětí mizí ještě v předškolním věku.

○ **Kaseiny (α , β , γ , κ)**

- Častější alergen v dospělém věku



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ABKM

Absolutní vyloučení BKM

Nevhodné:

- **Kravské mléko a veškeré mléčné výrobky** (mléko plnotučné, polotučné, odstředěné, sušené, acidofilní, kefír, zákys, podmásli, syrovátka, jogurty, sýry, tvarohy, smetana, tradiční pomazánkové, zmrzlina, mléčné dezerty, pudink, máslo)
- Absolutně nevhodná jsou i všechna **ostatní živočišná mléka** (kozí, buvolí, ovčí, velbloudí aj.), a to z důvodů existence zkřížené reaktivity
- Některé **potravin** jsou **rizikové**, proto je potřeba **sledovat jejich složení** (sladké a slané pečivo, sušenky, kreky, oplatky, čokolády a polevy, cukrovinky, instantní potraviny, směsi koření, alternativy mléčných výrobků rostlinného původu, uzeniny, rostlinné tuky)



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ABKM

- **Rostlinné tuky bez mléčných přísad** - Perla plus vitaminy, Alfa Vital, Flora light, Vive Bio slunečnicová, margaríny značky Provamel

SLEDOVAT ETIKETY!

Co nesmí být uvedeno na etiketě výrobku při ABKM:

- Sušené mléko, mléčná složka, laktosérum, sušené laktosérum, kaseinát, kaseinát vápníku, kasein, mléčná bílkovina, proteinový hydrolyzát, mléčné tuky, sérový albumin, laktoglobulin, laktóza

Co smí být uvedeno na etiketě výrobku při ABKM:

- Laktát (mléčnan), kyselina mléčná



DIETNÍ OPATŘENÍ PŘI ABKM

- Jako **náhradu mléka** je možno použít průmyslově vyráběné nápoje – sójové, rýžové, mandlové, ovesné, špaldové, kokosové, kaštanové apod. Tyto výrobky však neposkytují dostatečné množství **vápníku**, pokud nejsou o vápník obohaceny.

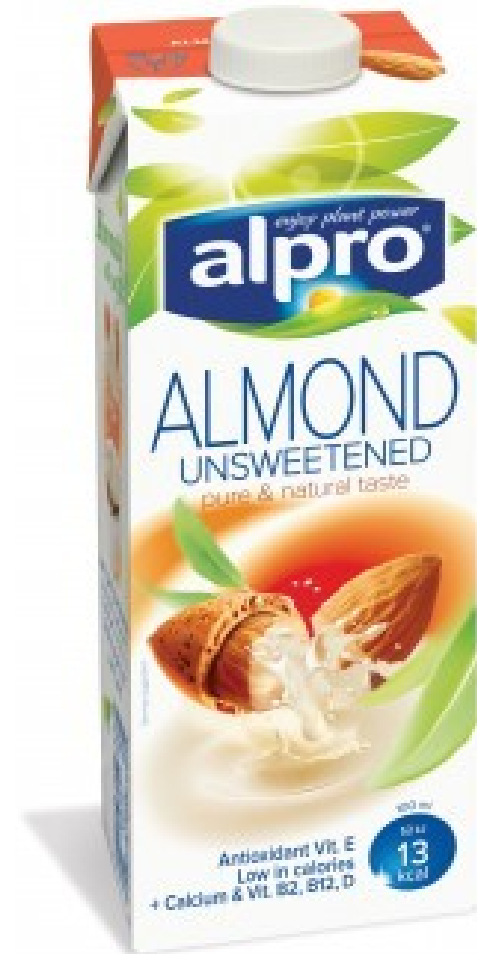
VÁPNIK

sardinky včetně kostí

brukvovitá zelenina

ořechy, mák

tvrdá pitná voda



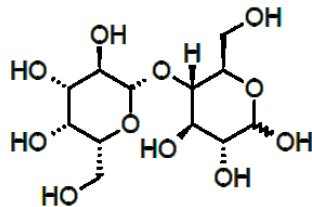
KOJENCI

- **U plně kojených dětí** má být *bílkovina vyloučena ze stravy kojící matky* (nutno doplnit vápník)
- **Kojenci s alergií na bílkovinu kravského mléka, kteří nejsou kojeni**, mají být léčeni semielementárními preparáty s výrazně sníženou antigenicitou (*preparáty s vysokým stupněm hydrolýzy*)



LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

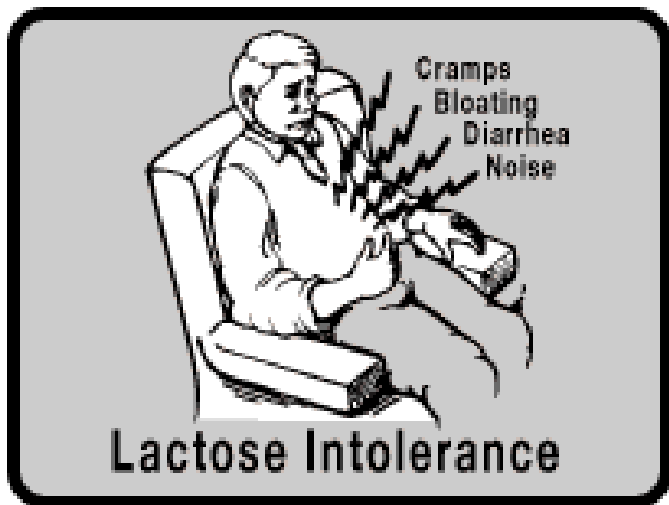
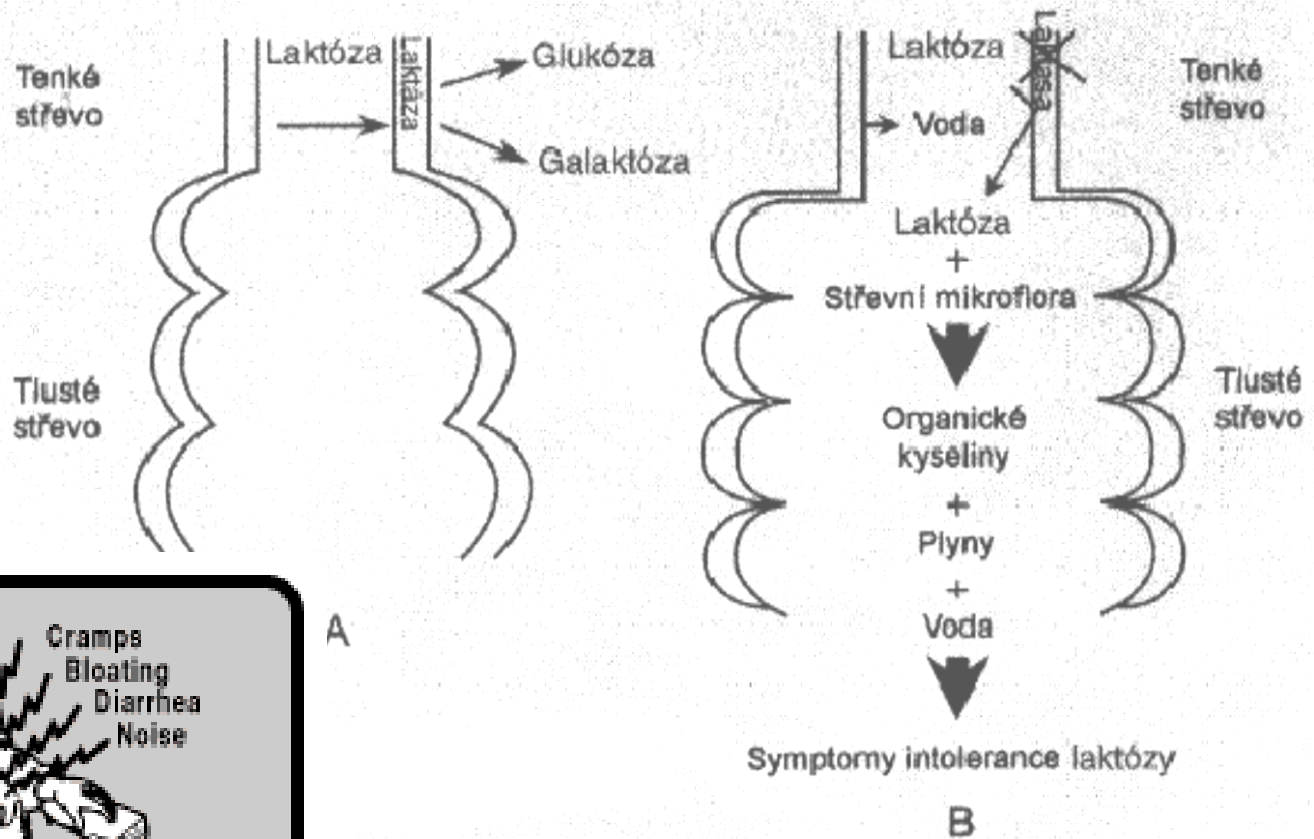
- nesnášenlivost mléčného cukru
- neschopnost organismu trávit a vstřebávat mléčný cukr
 - **Laktóza** = disacharid (glukóza + galaktóza)



- **Laktáza** = enzym β -galaktosidáza v buňkách tenkého střeva štěpící laktózu
- nedostatečná tvorba enzymu (nulová nebo 20-40-50-... % \rightarrow dle toho tolerance mléka a mléčných výrobků)
- vrozená (vzácná), **primární (fyziologický pokles aktivity laktázy v průběhu věku)**, sekundární (v důsledku poškození střevní sliznice, např. celiakie)



LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE



VÝSKYT LAKTÓZY V POTRAVINÁCH

- **přirozeně** výhradně v mléce všech savců a výrobcích z nich

| Druh mléka | Obsah laktózy v % hmotnosti |
|------------|-----------------------------|
| Lidské | 7,2 |
| Ovčí | 5,1 |
| Kravské | 4,8 |
| Kozí | 4,4 |

- **skryté zdroje** (v malém množství i v jiných potravinách)
 - sladké i slané pečivo, sušenky, bonbony, zákusky, čokoláda, zmrzlina, bramborové chipsy, instantní potraviny, margaríny, masné výrobky
- plnidla pro některé **léky**



| Potravina | Obsah laktózy (g/100 g) | Velikost obvyklé porce | Obsah laktózy v porci (g) |
|------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
| Lidské mléko | 7,2 | - | - |
| Mléko (kravské, kozí, ovčí) | 4,4 – 5,1 | 250 ml | 11,0 – 12,3 |
| Jogurt | 4,1 | 150 ml | 6,2 |
| Kefír | 3,8 | 200 ml | 7,6 |
| Tvaroh měkký | 3,5 | 100 g | 3,5 |
| Cottage | 2,2 | 100 g | 2,2 |
| Sýry (eidam, niva, hermelín) | 0,4 -1,3 | 50 g | 0,2 - 0,7 |
| Smetana (30 % tuku) | 3,1 | 15 ml | 0,5 |



PŘEDPIS Č. 54/2004 SB.

VYHLÁŠKA O POTRAVINÁCH URČENÝCH PRO ZVLÁŠTNÍ VÝŽIVU A O ZPŮSOBU JEJICH POUŽITÍ

- ČÁST 9 - POTRAVINY S NÍZKÝM OBSAHEM LAKTÓZY NEBO BEZLAKTÓZOVÉ
- § 22
- (1) Pro účely této vyhlášky se rozumějí
 - a) potravinami **s nízkým obsahem laktózy** potraviny obsahující nejvýše **1 g laktózy** ve 100 g nebo 100 ml potraviny ve stavu určeném ke spotřebě,
 - b) potravinami **bezlaktózovými potravinami** obsahující nejvýše **10 mg laktózy** ve 100 g nebo 100 ml potraviny ve stavu určeném ke spotřebě a ve kterých je přítomnost volné galaktózy vyloučena.



BEZLAKTÓZOVÉ VÝROBKY

○ Náhražky mléka a ml. výrobků:

- Mléko → mléko bezlaktózové, rostlinné nápoje: sójové, rýžové, ovesné, špaldové, mandlové, kokosové, lískooříškové aj. (pudinky, kaše)
- Mléčné výrobky → pomazánky ze zeleniny, luštěnin, tofu rostlinné jogurty, dezerty a pudinky (Provamel, Sojagurt, Sojáček, Kika, Amunáček, Ovísek, Alpro Soya,...), rostlinné smetany
- **Máslo** obsahuje pouze stopové množství laktózy, ve většině případů bývá tolerováno bez potíží
- **Syrovátka** patří k potravinám s vysokým podílem laktózy
- **Margaríny bez mléčných přísad** - Perla plus vitaminy, Alfa Vital, Flora light, Vive Bio slunečnicová, margaríny značky Provamel
- **Bezlaktózové výrobky** – na trhu dnes běžně – mléko, smetana, pudinky, jogurty, sýry, tvarohy, čokoláda,..(firmy Minus L, Meggle, Lactel, Spar free)



Bezlaktózové mléko



PRO KOJENCE

- ...bezlaktózová kojenecká mléka



BEZMLÉČNÁ DIETA

Proč?

○ **ALERGIE** na bílkovinu kravského mléka

- **BEZMLÉČNÁ DIETA!!!**
- naprosté vyloučení všech potravin obsahujících mléčnou bílkovinu

○ Laktózová **INTOLERANCE**

- **BEZMLÉČNÁ DIETA???**

potravinová **ALERGIE**

x

potravinová **INTOLERANCE**

=

odlišné klinické jednotky!!!

