



Kaj je laktozna intoleranca?

Laktozna intoleranca pomeni, da telo ne more prebaviti laktoze, mlečnega sladkorja, ki se naravno nahaja v mleku in mlečnih izdelkih. Razlog za to je pomanjkanje encima laktaza, ki ga tvorijo črevesne resice. Neprebavljena laktoza potuje po prebavni poti naprej proti debelemu črevesju, kjer jo fermentirajo mikrobi. Ob tem nastajajo različni plini in kisline, ki povzročajo neprijetne prebavne simptome. Laktozna intoleranca ne spada med alergije, ni nevarna, a lahko bistveno vpliva na kakovost življenja.

Kako jo prepoznamo?

Simptomi se običajno pojavijo 30 minut do nekaj ur po zaužitju mleka ali mlečnih izdelkov. Njihova intenzivnost je odvisna od količine zaužitega mleka oz. mlečnega izdelka in stopnje pomanjkanja encima laktaze.

Najpogostejši simptomi so slabost, napihnenost, vetrovi, krči ali bolečine v trebuhu, driska ali mehko blato, redkeje tudi bruhanje.

Vrste laktozne intolerance

Večinoma se laktozna intoleranca razvije postopoma s starostjo, ko se aktivnost encima laktaze fiziološko zmanjša. Pogosto se, predvsem pri malčkih, pojavi po črevesni okužbi zaradi prehodne poškodbe črevesnih resic. V tem primeru gre običajno za **začasno laktozno intoleranco**; to pomeni, da izzveni, ko se poškodovane črevesne resice obnovijo. **Prehodna intoleranca na laktozo** pogosto spremlja tudi celiakijo in postopoma izzveni po uvedbi brezglutenske prehrane.

Kako poteka diagnosticiranje?

Ob sumu na laktozno intoleranco lahko poskusite z **izključitveno dieto**, pri kateri otrok za nekaj dni ali tednov iz prehrane izključi laktozo, nato pa jo ponovno uvede. Ob tem opazujte morebitno izboljšanje in poslabšanje stanja ob ponovni uvedbi laktoze. Pomembno je, da pri izključitveni dieti ne izključite mleka in mlečnih izdelkov iz prehrane otroka, saj je omenjena skupina živil bogata z beljakovinami in kalcijem, temveč omenjena živila zamenjate za mleko in mlečne izdelke (sir, jogurt, skuta, maslo) brez laktoze. Rastlinski napitki in rastlinski nadomestki mlečnih izdelkov v primeru laktozne intolerance niso ustrezen nadomestek, razen če ima otrok potrjeno tudi alergijo na beljakovine kravjega mleka. V tem primeru se posega po rastlinskih napitkih in rastlinskih nadomestkih mlečnih izdelkov, pri čemer je pomembno izbiranje takih, ki jim je dodan kalcij.

Zdravnik lahko opravi dodatne diagnostične preiskave in teste za dokaz bolezni:

- **Krvni test z obremenitvijo z laktozo**, pri katerem otrok na tešče popije raztopino laktoze, nato pa se v določenih časovnih presledkih meri raven glukoze v krvi. V primeru laktozne intolerance se raven glukoze v krvi ne bo povišala.
- Ko otrok zmore sodelovati pri izvedbi preiskave, se lahko izvede **vodikov dihalni test**, s katerim se meri količino vodika v izdihanem zraku po zaužitju laktoze.

Pomembno je, da se pred uvajanjem diete brez laktoze opravi posvet z zdravnikom, saj je lahko vzrok otrokovih težav tudi drugje (npr. alergija na mlečne beljakovine).

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Kako postopamo doma?

Laktozna intoleranca ne potrebuje zdravljenja, temveč **prilagoditev prehrane** po navedenih navodilih (glej v *Kako poteka diagnosticiranje*). **Izločijo ali omejijo se živila z visoko vsebnostjo laktoze**, kot so mleko, mlečni sladoled, nekateri jogurti, smetana. Potrebna doslednost pri dieti je med posamezniki različna in odvisna od stopnje težav.

V primeru prehranskih prekrškov ob zaužitju manjših količin laktoze se lahko ob obroku zaužije **laktaza v obliki tablete ali kapljic** (na voljo v prosti prodaji v lekarnah).

Kdaj k zdravniku?

- Če uživanje mleka pri otroku sproži prebavne težave (bolečine v trebuhu, driska, napihnjenost),
- če želite varno načrtovati izključitveno dieto brez laktoze.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.