

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Juhis toitumisterapeudile

LAKTOOSITALUMATUSE TOITUMISTERAAPIA JUHIS 2020

SISUKORD

LAKTOOSITALUMATUS, HÜPOLAKTAASIA EHK PIIMASUHKRUTALUMATUS	1
LAKTOOSITALUMATUSE MÄÄRAMINE	2
LAKTOOSITALUMATUSE RAVI JA TOITUMISTERAAPIA	3

LAKTOOSITALUMATUS, HÜPOLAKTAASIA EHK PIIMASUHKRUTALUMATUS

Allikad: Synlab laktoosi- ja gluteenitalumatuse pakett, kasutatud 08.2020 ja Glükmann, M. loengumaterjal "Laktoosi- ja gluteenitalumatus (tsöliaakia)", 12.06.2019

Hüpolaktaasia ehk piimatalumatuse sagedaseks põhjuseks on hüpolaktaasiast tingitud piimasuhkru imendumishäire, mis on kõige olulisem piima talumatuse põhjus täiskasvanutel.

Ensüüm **laktaasi** vähenenud aktiivsuse tõttu peensooles **jääb osa piimasuhkrut ehk laktoosi lõhustamata ja imendumata** ning see **võib põhjustada kõhuvaevusi** (puhitust, rohket gaaside eritumist, kõhukoristumist ja -valu ning kõhulahtisust). Laktaasi abil lagundatakse laktoos soolestikus glükoosiks ja galaktoosiks, mis imenduvad läbi sooleseina vereringesse. Laktaasi puudulikkuse korral ei lagundata laktoosi täielikult, mille tõttu satub imendumata laktoos peale piimasuhkrut sisaldavate toitude söömist jämesoolde, kus jämesoole mikrofloora abil see lagundatakse. Tekkivad gaasid ning happed ärritavad soolestikku ning kutsuvad esile ebamugavustunde. Haigusnähud võivad olla erinevad, alates kergest kõhuvalust, -puhitusest kuni krampide ja kõhulahtisuseni. Laktoositalumatus pole alati täielik – paljudel juhtudel saab inimene süüa vähese laktoosisisaldusega toitu.

Laktaas ilmub loote soolestikku juba 8 nädalat enne sündi ja on suure aktiivsusega, kuna piim on kasvamiseks oluliseim toiduaine. **Primaarne hüpolaktaasia on geneetiliselt päritav seisund, mida esineb umbes 20-30%-l Eesti elanikkonnast.** Neil inimestel hakkab 5. ja 20. eluaasta vahel laktaasi aktiivsus vähenema, tekib osaline või absoluutne ensüümi laktaas puudulikkus. Enamasti säilib laktaasi aktiivsusest 50-70%, samas ei pruugi mitte kõigil hüpolaktaasiaga isikutel laktoosi kliinilist talumatust tekkida.

HÜPOLAKTAASIA VÕIB OLLA PRIMAARNE VÕI SEKUNDAARNE

Primaarne laktoositalumatus on geneetiliselt päritav häire, mis sõltub vanusest ja avaldub tavaliselt 5. ja 20. eluaasta vahel. Neil inimestel on laktaasi produktsiooni kodeeriv geen "sisse lülitatud" ainult esimestel eluaastatel, pärast seda laktaasi tase langeb ja koos sellega väheneb võime seedida suurt kogust piima. Tavaliselt säilib laktaasi aktiivsusest 50–70%. See on kõige levinum laktoositalumatuse tüüp. Eestis esineb primaarset laktoositalumatust umbes 20–30% elanikkonnast. Haigus ei ole ravitav, kuid sümptome on võimalik ära hoida õige toitumisega.

Sekundaarne laktoositalumatus on tingitud peensoole ajutistest kahjustustest või gastrointestinaalsetest haigustest nagu tsöliaakia, Crohn'i tõbi, ärritatud soole sündroom ja teistest haigustest. Sekundaarset laktaasidefitsiiti esineb ka beebidel ja väikelastel soolehaiguste järel. Haigusnähud kaovad tavaliselt 2–4 nädala jooksul.

LAKTOOSITALUMATUSE MÄÄRAMINE

Synlab laktoosi- ja gluteenitalumatuse pakett, kasutatud 08.2020

1. Hüpolaktaasia geenitest täiskasvanutel – LCT geeni c.-13910C>T variant

Laktoositalumatuse geneetilise testiga uuritakse laktaasi produktsiooni kodeerivas geenis ühenukleotiidset asendust (rs4988235, tuntud ka kui -13910C>T). Genotüüp C/C on seotud primaarse laktoositalumatusega ja genotüübid T/C ja T/T laktoosi tolerantsusega, mitte primaarse hüpolaktaasiaga. Vastus sisaldab genotüüpi ning selle täpsemat tõlgendust.

Genotüüp C/C on seotud primaarse hüpolaktaasiaga ja genotüübid T/C ja T/T ei ole seotud primaarse hüpolaktaasiaga.

Sekundaarset hüpolaktaasiat geneetiline test ei tuvasta, laktoosi omastamise võimet saab täpsemalt hinnata laktoosi taluvuse proovi abil (P-Lac-TT).

2. Laktoosi taluvuse proov (P-Lac-TT)

Laktaasi tegelikku aktiivsust või puudulikkust peensooles väljendav kompleksuuring, kus tuleb analüüsimiseks anda verd kolm korda – tühja kõhuga ning 20 ja 40 minutit pärast kindla laktoosiannuse manustamist. Laktaasi aktiivsuse osaline või absoluutne langus esineb nii primaarse hüpolaktaasia kui sekundaarse ehk peensoole ajutistest kahjustustest (sooleinfektsioonid) või kroonilistest haigustest (tsöliaakia, Crohni tõbi, haavandiline jämesoolehaigus jt) põhjustatud seisundite korral.

Diabeetikutel on proovi interpretatsioon süsivesikute ainevahetuse häire tõttu mitteusaldusväärne.

Laktoosi taluvuse proovi referentsväärtused:

Laktoosikoormusele järgnev glükoosisisalduse tõus:

- >1,7 mmol/l - talumatust ei esine
- 1,1 -1,7 mmol/l - piiripealne
- <1,1 mmol/l - laktoositalumatus esineb

LAKTOOSITALUMATUSE RAVI JA TOITUMISTERAAPIA

Allikas: National Health Service UK <https://www.nhs.uk/conditions/lactose-intolerance/treatment/>

Laktoositalumatuse ravi puudub, aga enamus inimesi saavad sümptomeid kontrollida toitumisega.

Kui laktoositalumatus on sekundaarne ehk kaasneb soolestiku ägeda põletikuga, siis piisab lühiajalisest piimasuhkru välistamisest, enamusel juhtudest aga on ensüümi puudulikkus püsiv.

Apteekides on saadaval ka ensüümi preparaadid - laktaasi sisaldavad kapslid, mille tarbimine võib teinekord abiks olla.

Enamusel juhtudel saab laktoositalumatuse sümptomeid kontrollida laktoosisisaldavaid tooteid vältides ja neid laktoosivabade alternatiividega asendades.

Täpne vajadus sõltub sellest, kui tundlik isik on laktoosile. Osad isikud taluvad hästi väikest laktoosikogust toidus, kuid teistel tekivad sümptomid isegi pisikese laktoosikoguse peale. Kui te katsetate, missugust kogust talute, ärge katsetage korraga mitut uut toiduainet, tehke seda väikeste kogusetega, ühekaupa, ja koguseid järjest suurendades.

Kui te laktoosi välistades välistate olulisi toiduaineid menüüst, on vaja nendes sisalduvad olulised toitained (eriti kaltsiumi) asendada.

Laktoosi leidub

- Piimas, sh kitse, lamba- jt piimades:
 - o võidakse taluda nt piima kohvi peal, aga mitte pudru sees, võidakse taluda ka väikest kogust piimašokolaadi, samuti väikest kogust suure toidukoguse koostises, aga mitte eraldi piima tarbides.
- Piimatoodetes nagu koored, jogurtid, jäätised ja või:
 - o kuna need tooted on erineva laktoosisisaldusega, võib juhtuda, et te talutakse mõnda nendest.
- Teistes toiduainetes, mis sisaldavad laktoosi: lugege alati hoolikalt etikette (alati ei ole kasutatud sõna laktoos, aga on piim, vadak vm piimatooded):
 - o salatikastmed, majoneesid, küpsised, šokolaad, magustoidud, koogid ja küpsetised, hommikusöögihelbed, küpsetamissegud, pakisupid, kartulipuder ning isegi viilutatud sink

- Ravimites ja toidulisandites lisainena: lugege ravimi infolehte ja toidulisandi koostist:
 - o võib juhtuda, et ühe ravimi tarbimisel probleemi ei teki, kuid mitme puhul võivad sümptomid avalduda.

NB! Sellised toidu või toidulisandi koostisosad nagu piimhape, naatrium-laktaat ja kakaovõi ei sisalda laktoosi.

Laktoosivabad toidud ja joogid

- Kõik piimavabad ehk taimsete "piimadega" tooted: soja-, kooskose-, mandli-, riisi-, kaera-, päklikjoogid ja "juustud";
- Siltidel märgitud piimavaba või vegantoode;
- Laktoosivabad piimatooted on toiduained, millele on lisatud ensüüm laktaasi: laktoosivaba piim, jogurt, juust, kodujuust ja või;
- Pikalt laagerdunud juustud.

Beebidele on olemas spetsiaalsed piimasegud

- 6 kuud vältige sojal baseeruvaid piimasegusid;
- Rinnapiimal lapsele võib anda laktaasi ensüümiga tilkasid;
- Paljudel lastel on laktoositalumatus ajutine ja paraneb mõne nädala jooksul, katsetage järkjärgult, alustades väikestest kogustest ja ükshaaval.

Rinnaga toitmine on lapsele täiesti ohtu, kui ema on laktoositalumatu.

Kui peate välistama kaltsiumirikkad piimatooted

Järgige ETTA juhist kaltsiumirikaste toiduainete ja menüü kaltsiumiga rikastamise kohta. Kaltsiumirikkad toiduained on: roheline lehtköögivili, kapsad ja okra, soja, tofu, päklikid, seemned, eriti mooniseemned, leivad ja kaltsiumiga rikastatud jahu, luudega kala.