

# LAKTOOSIVABA TOITUMISE JUHIS



Annely Soots, 2026

## PIIMASUHKRUT LAKTOOSI LAGUNDAB PEENSOOLES ENSÜÜM LAKTAAS

Selle ensüümi vähenenud aktiivsuse tõttu jääb osa piimasuhkrut ehk laktoosi lõhustamata ja imendumata ning see võib põhjustada kõhuvaevusi (puhitust, rohkem gaaside eritumist, kõhukoristumist ja -valu ning kõhulahtisust). Tekkivad gaasid ja happed ärritavad soolestikku ning kutsuvad esile ebamugavustunde. Haigusnähtud võivad olla erinevad, alates kergest kõhuvalust, -puhitusest kuni krampide ja kõhulahtisuseni.

Laktoositalumatus pole alati täielik – paljudel juhtudel saab inimene süüa vähese laktoosisisaldusega toitu.

Laktoositalumatust diagnoosivad arstid laktoosi taluvuse proovi abil.

## LAKTOOSITALUMATUSE RAVI JA TOITUMINE

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

Laktoositalumatus võib kaasneda soolestiku põletikele. Sel juhul on oluline laktoosi vältida, aga peamine on ravida haigust.

Apteekides on saadaval ka ensüümipreparaadid - 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 on isik 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.

Laktoosi menüüst välistades peab menüü jääma toitainerikkaks.

Piimasuhkrut ehk laktoosi on piimas ligi 5%, hapendatud piimatoodetes aga mõnevõrra vähem, sest piimhappebakterid käärivad selle osaliselt piimhappeks. See ongi põhjus, miks laktoositalumatuse puhul võib olla võimalik hapupiima, hapukoort, keefiri, jogurtit, kohupiima ja juustu (kõvad juustud, Cheddar ja Parmesan) siiski väheses koguses süüa. Ettevaatlik peaks olema mõnede toiduainetega, mida ei ole küll valmistatud piimast, kuid mis võivad sisaldada piimasuhkrut, nt keeduvorstid, saiad jm. Toiduainetetööstuses lisatakse laktoosi vorstidele konsistentsi, maitse ja aroomi

parandamise eesmärgil. Laktoosi kasutatakse ka sageli ravimitööstuses täiteainena, mistõttu talumatuse korral tuleb uurida ka tarvitavate ravimite koostist.

### **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 piimatoode:
  - 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-, päklikajoogid ja "juustud";
- Siltidel märgitud piimavaba või vegantooded;
- 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.**