

LAKTOOSITALUMATUS ehk HÜPOLAKTAASIA

Haiguse olemus

Laktoosi- ehk piimasuhkrutalumatus on ainevahetushäire, mida põhjustab inimorganismi võimetus toota piisavalt laktaasi -ensüümi, mis lõhustab kehas laktoosi ehk piimasuhkrut. Laktoos ehk piimasuhkur on disahhariid, mis ei ole võimeline imenduma läbi peensoole seina, mistõttu peab see enne lagunema kaheks lihtsuhkruks – glükoosiks ja galaktoosiks.

Laktoositalumatus esineb kahes vormis:

- ❖ **primaarne laktoositalumatus** – geneetiliselt päritav, sõltub vanusest ja avaldub tavaliselt 5 ja 20 eluaasta vahel, haigus ei ole ravitav;
- ❖ **sekundaarne laktoositalumatus** – tingitud peensoole ajutisest kahjustusest, mis võib olla tekkinud alatoitumise, tsöliaakia (pärilik krooniline autoimmuunhaigus, mille korral nt. nisus, rukkis ja odras sialduvad valgud põhjustavad peensoole hattude kahjustust), peensoolepõletiku, gastroenteriidi või mõne muu haiguse tagajärjel. Sekundaarset laktaasidefitsiiti esineb ka beebidel ja väikelastel soolehaiguste tagajärjel. Haigusnähud kaovad üldjuhul 2-4 nädala jooksul.

Sümptomid

Pärast laktoosi sisaldavate toitude söömist satub laktoos laktaasi puudumisel jämesoolde, kus jämesoole mikrofloora selle lagundab, tekitades gaase ja happeid, mis kutsuvad esile erinevaid kõhuvaevusi. Sümptomite tõsidus sõltub soolestikku sattunud laktoosi kogusest.

Sagedasemad sümptomid on:

- ❖ kõhugaasid ja -puhitused
- ❖ kõhuvalu
- ❖ kõhulahtisus
- ❖ esineda võib iiveldust, vahel oksendamist
- ❖ raskematel juhtudel võib esineda kõhukrampe
- ❖ Vähem kui kolm roojamist nädalas
- ❖ Tugevad ja valulikud gaasid

Tehtavad uuringud ja analüüsid

Laktoositolerantsus testile võib suunata nii lastearst kui ka perearst. 10 h enne testi ei tohi süüa, juua võib ainult vett. Vahetult enne testi alustamist võetakse kapillaarveri veresuhkru määramiseks. Seejärel manustatakse laktoos 200 ml vees lahustatuna. Lastele 2g laktoosi 1kg kehamaassi kohta, kuid mitte üle 50g. Lahus tuleb juua 5 kuni 20 minuti jooksul. Vere võtmine veresuhkru määramiseks korratakse 20, 40, 60 minuti pärast laktoosi manustamist. Kui vere glükoosisisaldus ei tõuse, on tegemist laktoositalumatusega.

Soovituse laktoositalumatusega patsiendile

Laktoositalumatust ei ole võimalik välja ravida. Peamiseks raviks on muudatused igapäevases menüüs. Olenevalt haiguse raskusastmest, peab suuremal või vähemal määral vähendama laktoosi sisaldust toidusedelis. Tavaliselt talub hüpolaktaasia all kannatav inimene 2–3 g laktoosi päevas.

Piimatoodetest täiesti loobumine võib tekitada olukorra, kus organism ei saa piisavalt kaltsiumi. Kaltsium on mineraalne, mida on vaja luude normaalseks kasvuks ja tugevana hoidmiseks. Selle puudused võivad tekitada lastel kasvuraskusi ning täiskasvanutel hapraid ja kergesti murduvaid luid.

Eelistada tuleks hapupiimatooteid, milles osa laktoosist on käärinud piimhappeks ja eriti probiootilisi baktereid sisaldavaid toiduaineid, kuna osa baktereid eritab laktaasi.

Laktoosi organismis aitavad lõhustada apteegis leiduvad erinevad laktaasi asendajad, mis annavad organismile vajaliku koguse ensüüme, et laktoosi inimese soolestikus lagundada. Piimataluvust parandab ka see, kui tarvitada piima koos muu toiduga.

Lõpliku otsuse, milliseid täpseid toitumisjuhiseid valida, teeb arst.

Kasutatud allikad:

Eesti Tsöliaakia Selts <http://www.tsoliaakia.ee/index.php?id=13630>

Tervise Arengu Instituut <http://toitumine.ee/toitumine-ja-haigused/toidutalumatus/laktoositalumatus>