

# Kuidas tunda ära laktoositalumatust?

REPRO

**Viimaste uuringute järgi esineb veerandil Eesti täiskasvanutel piimasuhkruehk laktoositalumatust, kuid suurem osa inimesi ei ole oma probleemist teadlikud.**

Laktoositalumatuse sümptomid küll tekitavad vaevusi, ent neid seostatakse pigem teiste terviseprobleemidega. See väljub inimestel erinevalt. On neid, kellele laktoositalumatuse vaid kergemaid terviseprobleeme tekitab, ja on neid, kellele laktoositalumatuse pärast igapäevaelu tõsiselt häiritud.

Peamised sümptomid, mida laktoositalumatuse põhjustab, on tugev kõhukoriseimine, gaasid, kõhuvalu ja iiveldus. Sagedasti võib laktoositalumatuse põhjustada ka kõhulahutisust. Äärmuslikel juhtudel võivad tekkida krampid ning kuuma- ja külmahood.

Arsti juurde on tihti pikk järjekord, aga on olemas lihtne viis laktoositalumatust ise testida. See ei ole küll 100% usaldusväärne, kuid annab siiski märku võimalikust probleemist.

Esmalt tuleks paari päeva jooksul vältida laktoosi sisaldavate toi-



**Eesti tootjad on juba hakanud tootma laktoosivabu piimatooteid. Üldiselt sisaldavad hapendatud piimatooted piimasuhkrut vähem kui hapendamata piimatooted. Maagi piimatööstuses turule toodud hapukoored ja jogurtijookides on laktoos lõhustatud ning seega sobivad tarbimiseks neile, kes kannatavad laktoositalumatuse all.**



**Laktoositalumatuse tekib inimestel, kelle organismis puudub piimasuhkrut ehk laktoosi lahustav ensüüm.**

tude ja jookide tarbimist. Seejärel tuleks juua kaks klaasitäit piima. Tunni jooksul tekib kõhuvalu või kõhulahutus ning iiveldus viitavad laktoositalumatusele. Seejärel oleks mõislik perearsti juurde aeg kinni panna ja konsulteerida edasise ravi osas.

Paraku pole võimalik keha võimetust laktaasi toota muuta ega ka välja ravida. Laktoositalumatuse korral on peamiseks raviks muudatused igapäevases menüüs. Kergematel puhkudel piisab, kui tarbida vähese laktoosisisaldusega toite, näiteks keefir.

Raskematel puhkudel tuleb aga kõigest laktoosi sisaldavatest toiduainetest loobuda, kuid sellisel juhul on vaja juurde tarvitada D-vitamiini ja kaltsiumi.

Enamikul juhtudel piisab, kui probleemiga kimpus olevad inimesed valivad piimatoodete hulgast neid, mis ei sisalda laktoosi. Samuti on asjaga kursis toiduainetootjad, kes toovad järjest rohkem müügil tooteid, mis sobivad ka laktoositalumatusega inimestele.

**LAURI LAAS**

Qualitas Arstikeskuse perearst