

## Informativni list o intoleranciji na laktozu

### **Što je laktoza?**

Laktoza (mliječni šećer) je dvostruki šećer koji je prirodno sadržan u mliječnim proizvodima. Međutim, u industriji se mliječni šećer dodaje i brojnim prerađenim namirnicama (npr. gotovim jelima, slatkišima, pekarskim proizvodima).

Kako bi tijelo moglo iskoristiti laktozu, u tankom je crijevu treba razgraditi enzim laktaza.

### **Što je intolerancija na laktozu?**

Ako u tankom crijevu nema dovoljno enzima laktaze, mliječni šećer u nerazgrađenom obliku dopijeva u donje dijelove crijeva (debelo crijevo). Ondje crijevne bakterije razgrađuju laktozu te nastaju plinovi i kiseline. To uzrokuje tipične tegobe poput nadutosti, bolova u truhu, proljeva ili zatvora.

Intolerancija na laktozu najčešća je intolerancija na namirnice diljem svijeta, nije opasna po život. Dijagnosticiranje intolerancije na laktozu odvija se putem H<sub>2</sub> analize plina iz daha.

### **Intolerantni ste na laktozu – što sad?**

Terapija intolerancije na laktozu sastoji se od promjene prehrane na hranu s manjim udjelom laktoze. Kako bi se provodila u skladu s aktualnim znanstvenim preporukama, preporučuje se savjetovanje o prehrani.

**Dogovaranje termina** za savjetovanje o prehrani moguće je na internetu na stranici [www.allergiezentrum.at/termin](http://www.allergiezentrum.at/termin) ili telefonskim putem na 01/982 41 21.

### **Trošak po testu (laktoza, fruktoza, sorbitol ili glukoza)**

87,00 EUR uključujući 10 % PDV-a (cijene valjane do 31.12.2025.). Molimo uzmite u obzir da željene dodatne usluge nije moguće obračunati vašem nositelju socijalnog osiguranja i potrebno ih je platiti privatno. Ako se ne pojavite na terminu, odnosno ne pojavite se natašte ili pripremljeni na neki drugi način te ako testiranje zbog toga više nije moguće, test vam se svejedno naplaćuje.