

AKO LACTOSOLV® 17 500 FCC ÚČINKUJE?

LACTOSOLV® 17 500 FCC je výživový doplnok obsahujúci enzým laktáza.

Enzým laktáza zlepšuje trávenie laktózy v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy.

Jedna kapsula LACTOSOLVu obsahuje **17 500 FCC laktázy** (FCC – Food Chemical Codex).

1 kapsula LACTOSOLVu degraduje približne 30g laktózy, čo zodpovedá približne 0,5l mlieka.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE:

Znášanlivosť laktózy je individuálna. O úlohe laktózy vo vašej strave sa poraďte s odborníkom. LACTOSOLV® 17 500 FCC nie je náhradou rozmanitej stravy. Diabetici venujte pozornosť sacharidovým jednotkám.

Odporúčané dávkovanie:

Užite 1 kapsulu tesne pred každým jedlom obsahujúcim laktózu, zapite malým množstvom tekutiny. Maximálna denná dávka 3 kapsuly. Prečítajte si pozorne príbalovú informáciu.



LACTOSOLV® 17 500 FCC
enzým laktáza



LAKTÓZOVÁ INTOLERANCIA

Rady pre pacientov



- Zlepšuje trávenie laktózy u osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy
- Vysoký obsah enzýmu laktáza (17 500 FCC)
- Vegetariánske kapsuly v praktickom balení

Aloris Vital
Energia pre šťastný život

SCIOTEK

www.lactosolv.sk

Výrobca: SCIOTEK Diagnostic Technologies GmbH,
Ziegelfeldstrasse 3, 3430 Tulln, Rakúsko
Distribútor pre SR: Aloris Vital, s.r.o.,
Majoránová 62, 821 07 Bratislava, www.alorivital.sk

ALO_LAC_14_01

Váš lekár zistil, že príčinou Vašich ťažkostí môže byť laktózová intolerancia.

Prečítajte si niekoľko odporúčaní o stravovaní a životospráve pri laktózovej intolerancii

ČO JE LAKTÓZOVÁ INTOLERANCIA?

Laktózová intolerancia je **porucha trávenia mliečného cukru – laktózy**, ktorá je prirodzenou súčasťou mlieka a mliečnych výrobkov ale aj iných potravín. **Príčinou je nedostatok enzýmu laktáza, ktorý laktózu štiepi.** Laktózová intolerancia patrí medzi potravinové intolerancie (neznášanlivosti). Aktivita enzýmu laktáza je vysoká počas dojčenia a postupne klesá po druhom roku života. Jej pokles a schopnosť štiepiť laktózu je rôzna. U niekoho je dostatočná počas celého života, u iných jedincov nestačí na rozštiepenie prijatej laktózy v strave. Následne vznikajú rôzne zdravotné problémy či už tráviaceho traktu (**bolesti brucha, nafukovanie, krče spojené s hnačkami, ktoré kyslo zapáchajú, zvracanie, škvŕkanie v bruchu**) alebo celkové príznaky (**bolesti hlavy, únava, bolesti svalov, ekzémy, svrbenie**). **Intenzita príznakov** závisí od množstva konzumovaného mliečného cukru a tiež od stupňa laktózovej intolerancie - prahu, do ktorého telo toleruje mliečny cukor. **Príznaky sa objavujú** väčšinou od 30 minút do dvoch hodín od konzumácie potravín obsahujúcich laktózu, ale môžu sa objaviť aj po 12 hodinách.

VÝZNAM LAKTÓZY PRE ĽUDSKÝ ORGANIZMUS:

Laktóza je výborným zdrojom energie, ktorá je potrebná pre rast a normálne fungovanie organizmu. Laktóza okrem toho priaznivo vplyva na vstrebávanie a využitie vápnika v tele, čo má význam pre rast a štruktúru kostí. **Najzávažnejším zdravotným dôsledkom dlhodobého nedostatku vápnika v každodennej strave môže byť rednutie kostí (osteoporóza).**

Hrozba osteoporózy však úplne stačí na to, aby sme aj taký „banálny“ problém, akým je intolerancia laktózy, brali s dostatočnou vážnosťou.



NAJDÔLEŽITEJŠIE ZÁSADY STRAVOVANIA:

- Úplné vynechanie mlieka a mliečnych výrobkov je potrebné iba v prípade vrodeného chýbania enzýmu laktáza alebo alergie na bielkovinu kravského mlieka!** Vynechanie mliečnych výrobkov nie je úplne správne hlavne v prípade čiastočného chýbania laktázy - je potrebné zistiť, ktoré potraviny s obsahom laktózy spôsobujú zdravotné ťažkosti a hlavne aj ich množstvo, ktoré ešte tráviaci trakt „zvládne“ spracovať. **Konzumácia bežného mlieka sa neodporúča**, aj keď v niektorých prípadoch v malých množstvách, po výdatnejšom jedle alebo spolu s kakaom alebo kukuričnými lupienkami môže byť dobre znášané. Syry a maslo nie je potrebné úplne vylúčiť zo stravy, aj keď je lepšie vyhnúť sa mäkkým syrom. Tvrdé, dlho zrejúce syry môžu byť celkom dobre tolerované.



- Jogurty, ale aj kyslomliečne výrobky**, síce laktózu obsahujú, ale ich súčasťou sú aj živé kultúry, ktoré pomáhajú laktózu štiepiť.
- Riešením môže byť konzumácia bezlaktózového mlieka** a mliečnych výrobkov.
- Výživové doplnky obsahujúce** enzým laktáza, ako napr. **LACTOSOLV® 17 500 FCC**, môžete užívať, ak sa stravujete v prostredí, kde neviete, či podávaná strava neobsahuje laktózu, alebo ak si nechcete odopriať potraviny s obsahom laktózy. Enzým laktáza zlepšuje trávenie laktózy v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy.
- Pokiaľ sa zo svojej stravy úplne vylúčíte** mliečne výrobky, je potrebné nahradiť prísun vápnika z iných potravín.

Viac informácií získate na www.lactosolv.sk

JEDLÁ OBSAHUJÚCE LAKTÓZU:

Laktóza nie je iba v mlieku a v mliečnych výrobkoch. Nachádza sa aj v potravinách, kde by sme to nečakali:

- maslo, margaríny
- smotana
- tvaroh
- syry (hlavne mäkké a tavené)
- zmrzlina
- jogurty
- sladkosti (keksíky, pudinky, oplátky)
- pečivo, pekárenské výrobky, cereálie, pizza
- čokoláda, cukrovinky, cukrárenské koláče
- omáčky, instantné polievky
- krémy a nátierky
- niektoré údeniny, šunky a mäsové výrobky, paštéty
- mnohé hotové jedlá s pridaním mlieka, smotany

Laktóza sa používa **pri výrobe liekov**, preto je dôležité prečítať si príbalové letáky a pri návšteve lekára ho informovať o svojej laktózovej intolerancii.

LACTOSOLV® 17 500 FCC
enzým laktáza

