

Αντικαταστάσεις



ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ

Diaitologos 2025, All rights reserved

Diaitologos

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στις περισσότερες περιπτώσεις **Δυσανεξίας στη Λακτόζη**, τα άτομα **αποφεύγουν** πλήρως τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**.

Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά είναι **πλούσια** σε διάφορα χαρακτηριστικά **θρεπτικά συστατικά** όπως είναι το **ασβέστιο**, η **βιταμίνη D** και οι **πρωτεΐνες** υψηλής βιολογικής αξίας. Η αποφυγή ή η μειωμένη κατανάλωση των γαλακτοκομικών απευθείας γεννά την ανάγκη για εύρεση των **θρεπτικών συστατικών** αυτών από **άλλες πηγές**.

Εάν αναζητάς εναλλακτικές λύσεις για τα **τρόφιμα που περιέχουν λακτόζη**, σου έχω καλά νέα! Καθώς υπάρχουν πολλές διαθέσιμες επιλογές που μπορούν να σε βοηθήσουν να **αποφύγεις τα συμπτώματα** που σου **προκαλεί η λακτόζη**, χωρίς όμως να αποφύγεις τα θρεπτικά συστατικά που αναφέραμε αλλά και τη γευστική απόλαυση που σου δίνουν τα προϊόντα στα οποία εμπεριέχεται!

Πάμε λοιπόν να δούμε τις **Διατροφικές Αντικαταστάσεις Ελεύθερες Λακτόζης**.

ΓΑΛΑ ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ Ή ΦΥΤΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ ΑΝΤΙ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΚΟΥ

Υπάρχουν πλέον και στο ελληνικό σούπερ μάρκετ γάλατα χωρίς λακτόζη.

Δεν αναφέρομαι στα φυτικά (ακόμη), είναι **κανονικό αγελαδινό γάλα** το οποίο έχει υποστεί επεξεργασία, συγκεκριμένα του έχει **προσθεθεί το ένζυμο λακτάση** ώστε να **διασπαστεί η λακτόζη** και να μπορέσεις να το **καταναλώσεις χωρίς συμπτώματα!**

Υπάρχουν επίσης **φυτικά γάλατα που δεν περιέχουν λακτόζη**, τα πιο κοινά από τα οποία:

- Γάλα Αμυγδάλου
- Γάλα Καρύδας
- Γάλα Βρώμης
- Γάλα Σόγιας



Πως θα ξέρεις ποια από τις παραπάνω επιλογές να επιλέξεις;

Π.χ. Γάλα αμυγδάλου ή βρώμης; Αρχικά επέλεξε αυτό που σου **αρέσει γευστικά**. Από εκεί και πέρα **προτίμησε αυτό με τα λιγότερα σάκχαρα** ενώ ταυτόχρονα, καλό είναι η περιεκτικότητα **λιπαρών να μη ξεπερνά τα 3 γραμμάρια στα 100.**

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΓΑΛΑ ΜΕ ENZΥΜΟ ΛΑΚΤΑΣΗΣ

Ομοίως με το γάλα χωρίς λακτόζη, στο **γιαούρτι χωρίς λακτόζη** είτε έχει **προστεθεί το ένζυμο λακτάση** ώστε να διασπαστεί η λακτόζη που εμπεριέχεται, **είτε το γάλα** που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία του γιαουρτιού **είναι ελεύθερο λακτόζης** εξ αρχής.

Και εδώ υπάρχουν **γιαούρτια από φυτικό γάλα** αν και δε τα συναντάς πολύ συχνά. Μερικά από τα οποία είναι:

- Γιαούρτι από Γάλα Αμυγδάλου
- Γιαούρτι από Γάλα Βρώμης
- Γιαούρτι από Γάλα Καρύδας

Υπάρχει Τυρί χωρίς Λακτόζη;



Στο **τυρί** δεν είναι τόσο πρακτικό να προστεθεί το ένζυμο της λακτάσης, οπότε για να πετύχουν τα χαμηλά επίπεδα λακτόζης χρησιμοποιούν **γάλα ελεύθερο ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λακτόζη** κατά τη παρασκευή του.

ΠΑΓΩΤΟ ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ

Μπορεί να αντέχεις χωρίς γάλα, αλλά χωρίς παγωτό; Μην ανησυχείς, υπάρχουν και εδώ επιλογές για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη.

Εάν επισκεφθείς κάποιο **παγωτατζίδικο** ρώτησε εάν υπάρχουν **vegan** ή **χωρίς λακτόζη** επιλογές, συνήθως διαθέτουν.

Εάν από την άλλη προτιμάς να παίρνεις το παγωτό από το σούπερ μάρκετ και να το καταναλώνεις στο σπίτι σου, ψάξε για **παγωτά που χρησιμοποιούν φυτικά γάλατα** ή **κάποια που αναφέρουν πως δεν περιέχουν λακτόζη**.

Τέλος, δοκίμασε **τα παγωτά στυλ Sorbet** τα οποία τις περισσότερες φορές **δεν περιέχουν καθόλου γάλα ή περιέχουν ελάχιστα**.



Μη ξεχνάς τις Γρανίτες!

Είναι καλές επιλογές (χωρίς λακτόζη!) για να δροσιστείς τις ζεστές καλοκαιρινές ημέρες της Ελλάδας.

Μήπως τελικά δε χρειάζεται να Αποφεύγεις τη Λακτόζη;

Σημαντικό είναι να μη ξεχνάμε πως **μερικά άτομα**, ειδικά αυτά με **δυσπεψία** και όχι δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να **ανεχτούν μερική ποσότητα λακτόζης**.

Για τα άτομα αυτά έχω φτιάξει τον παρακάτω πίνακα με γαλακτοκομικά προϊόντα τα οποία αν και **περιέχουν λακτόζη**, είναι **ανεκτά από πολλά άτομα**.

10+1 επιλογές Χαμηλές σε Λακτόζη

Τρόφιμο **Περιεκτικότητα σε Λακτόζη**
ανά 100γρ

Σκληρά και Παλαιωμένα Τυριά

Παρμεζάνα < 0.1 g

Τσένταρ < 0.1 g

Ελβετικό Τυρί (Swiss) < 0.1 g

Γιαούρτι

Γιαούρτι (κοινό) 3-4 g

Γιαούρτι (ελληνικό) 2-3 g

Βούτυρο

Βούτυρο 0.1-0.9 g

Ξινή Κρέμα

Ξινή Κρέμα (κανονική) 3-4 g

Ξινή Κρέμα (χαμηλών λιπαρών) 4-5 g

Κρέμα Γάλακτος

Κρέμα Γάλακτος (βαριά) 2-3 g

Κρέμα Γάλακτος (ελαφριά) 4-5 g

Κεφίρ

Κεφίρ 3-4 g



**Μια μελέτη έδειξε πως
σε σύγκριση με το γάλα,
τα γαλακτοκομικά
προϊόντα που έχουν
υποστεί ζύμωση, όπως
το γιαούρτι ή το κεφίρ,
μπορούν να μειώσουν τα
συμπτώματα δυσανεξίας
κατά 54-71% !**

ΣΥΝΟΨΗ

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως τα άτομα είτε με δυσπεψία, είτε με πιο ήπια δυσανεξία τα οποία μπορούν να ανεχτούν μερική ποσότητα λακτόζης, συστήνεται να καταναλώνουν λακτόζη καθώς εάν τη κόψουν τελείως, τα συμπτώματα θα γίνουν χειρότερα όταν την επαναφέρουν στη διατροφή τους.

Εάν έχεις δυσανεξία ή δυσπεψία στη λακτόζη ελπίζω αυτό το E-Book να σε βοήθησε να βρεις τις αντικαταστάσεις που σου ταιριάζουν ώστε να μην έχεις διατροφικές ελλείψεις αλλά ούτε και γευστικές!

Είναι καλό να απευθυνθείς σε έναν πτυχιούχο Διατροφολόγο ώστε να σιγουρευτείς πως ακολουθείς μια πλήρη διατροφή με όλα τα θρεπτικά συστατικά σε επαρκή επίπεδα.



Βιβλιογραφία

Savaiano D. A. (2014). Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance. The American journal of clinical nutrition, 99(5 Suppl), 1251S-5S. Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Hertzler, S. R., & Clancy, S. M. (2003). Kefir improves lactose digestion and tolerance in adults with lactose maldigestion. Journal of the American Dietetic Association, 103(5), 582-587. Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Facioni, M. S., Raspini, B., Pivari, F., Dogliotti, E., & Cena, H. (2020). Nutritional management of lactose intolerance: the importance of diet and food labelling. Journal of translational medicine, 18(1), 260. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02429-2>





ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να **αφήσεις τις τυποποιημένες «δίαιτες»** στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!



ΠΟΥ ΘΑ ΜΕ ΒΡΕΙΣ

Χερμωνίδου 19-21, Παγκράτι

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ ΣΤΑ SOCIAL

