

9. AUGUSTA 2025 7:00

N Lekár Bajer o intoleranciách: Pri histamínovej uvarené jedlo rýchlo schladíte, laktózová sa bežne objaví v dospelosti



Filip Mišudík



ODOBERAŤ



Boris Bajer. Foto N – Tomáš Benedikovič

Intolerancie na bežné potraviny ako laktóza či histamín sú častejšie, než si myslíme.

Mnoho ľudí dnes zápasí s tráviacimi ťažkosťami, ktoré často súvisia s laktózovou či histamínovou intoleranciou. Hoci sa môže zdať, že intolerancie sú „moderným

javom“, ich výskyt tu bol aj v minulosti, len diagnostika nebola taká rozšírená.

Preto je dôležité lepšie pochopiť, čo tieto intolerancie znamenajú, ako sa prejavujú a aké jednoduché kroky môžu pomôcť zmierniť ich príznaky.

Podľa odhadov trpí na Slovensku laktózovou intoleranciou približne 15 až 20 percent obyvateľov, pričom histamínová intolerancia postihuje približne 1 až 8 percent ľudí, najmä žien vo veku okolo 40 rokov.

V rozhovore s lekárom a odborníkom na výživu Borisom Bajerom hovoríme o bežných tráviacich problémoch, o špecifikách laktózovej a histamínovej intolerancii, ale aj o tom, ako môžu športovci upraviť svoj jedálny lístok tak, aby dosiahli čo najlepší výkon.

V rozhovore sa takisto dozviete:

- prečo niektoré potraviny môžu vyvolávať nečakané reakcie;
- aké chyby najčastejšie robíme pri skladovaní či príprave jedál;
- aký vplyv má fyzická záťaž na trávenie a znášanie potravín;
- ako rozoznať symptómy intolerancií od iných tráviacich ťažkostí;
- ktoré alternatívy mliečnych výrobkov sú vhodné pre ľudí s laktózovou intoleranciou.

Aký je rozdiel medzi laktózovou intoleranciou a alergiou na mlieko?

Laktózová intolerancia je vlastne problém s enzýmom. V našom tele chýba alebo je znížená aktivita enzýmu nazývaného laktáza, ktorý nám pomáha rozkladať mliečny cukor – laktózu. Ak tohto enzýmu nemáme dosť, laktóza sa nerozloží a vyvolá rôzne problémy ako nadúvanie, plynatosť, hnačky alebo kŕče po tom, čo zjeme alebo vypijeme niečo mliečne.

Naopak, alergia na mlieko je imunitná reakcia – telo reaguje na bielkoviny

v kravskom mlieku (najčastejšie kazeín alebo srvátku). Táto reakcia môže spôsobiť kožné vyrážky, opuchy, problémy s dýchaním a v najhorších prípadoch dokonca život ohrozujúcu reakciu nazývanú anafylaxia.

Prečo je to dôležité?

Pretože liečba a riziká sú úplne iné. Pri laktózovej intolerancii pomôže enzým alebo obmedzenie laktózy, ale pri alergii musíte mlieko úplne vyradiť, lebo reakcie môžu byť veľmi vážne. Navyše laktózová intolerancia sa často objavuje ako vedľajší problém, napríklad po infekcii tráviaceho traktu alebo pri zápaloch v črevách.

Môže sa laktózová intolerancia objaviť až v dospelosti, aj keď niekto predtým mliečne výrobky bez problémov jedával?

Áno, to je bežné. Laktózová intolerancia sa totiž často vyvíja postupne. Po detstve sa prirodzene znižuje množstvo enzýmu laktáza u väčšiny ľudí na svete, čo znamená, že schopnosť tráviť laktózu postupne klesá. V Európe to postihuje približne 10 až 30 percent ľudí. To znamená, že človek, ktorý dovtedy mlieko znášal bez problémov, môže v dospelosti začať pociťovať príznaky, napríklad po nejakej infekcii tráviaceho traktu, po užívaní antibiotík, pri strese alebo pri iných ochoreniach, ako sú syndróm dráždivého čreva či zápalové ochorenia čriev. Môžu to byť aj zmeny v stravovaní alebo životnom štýle, ktoré spustia vznik intolerancie.

Ako si človek overí, či má problém s laktózou, dá sa to spoľahlivo zistiť doma alebo je lepšie ísť k lekárovi?

Existuje niekoľko spôsobov, ako to zistiť, jedným z nich je eliminačno-expozičný test. To znamená, že človek na jeden až dva týždne vyradí z jedálnička všetky potraviny obsahujúce laktózu a potom ich postupne, napríklad pohárom mlieka, znovu zaradi a sleduje, či sa príznaky vrátia. Takýto test pomáha identifikovať, či je laktóza príčinou problémov.

Ako presne prebieha taký test?

Môže napríklad vypiť 200 mililitrov mlieka nalačno (po aspoň 12-hodinovom pôste) a sledovať reakcie v priebehu nasledujúcich 2 hodín. Ak sa objavia symptómy ako nafukovanie, kŕče alebo hnačka, môže to poukazovať na intoleranciu.

A súvisí táto intolerancia nejako s tým, čo máme v čreve, teda s črevným mikrobiómom?

Áno, črevný mikrobióm hrá v trávení laktózy veľkú úlohu. Niektoré baktérie v čreve dokážu laktózu fermentovať, teda rozkladať bez toho, aby vznikali nepríjemné príznaky. Zdravý a vyvážený mikrobióm tak môže zmierniť prejavy laktózovej intolerancie, hlavne ak ide o miernejší stupeň.

A čo sa dá urobiť, aby sa stav zlepšil?

Z našich skúseností s pacientmi vieme, že úprava stravy – napríklad zvýšenie príjmu vlákniny, fermentovaných potravín (ako kyslá kapusta, kefír) alebo probiotík – môže pomôcť zlepšiť toleranciu laktózy. Samozrejme, efekt závisí od konkrétneho človeka a od stavu jeho tráviaceho traktu.

Niektorí ľudia tvrdia, že im nevadí tvrdý syr, ale po mlieku či zmrzline majú problémy. Čím to je?

To je celkom bežné. Tvrdé syry ako parmezán alebo čedar majú veľmi nízky alebo prakticky nulový obsah laktózy, pretože počas fermentácie sa laktóza odbúrava. Naopak, mlieko, smotana alebo zmrzlina obsahujú vyššie množstvo laktózy, a tak môžu u ľudí s intoleranciou spôsobiť nepríjemné ťažkosti.

Ako teda v obchode rozpoznať, či výrobok obsahuje laktózu? Je lepšie hľadať označenie „bezlaktózové“ alebo sa spoľahnúť na zloženie?

Najjednoduchšie je pozeráť na obal a hľadať označenia ako „bez laktózy“, „lactose-free“ alebo „low-lactose“. V niektorých krajinách, napríklad v Rakúsku, nájdete označenie „lactose-frei“. To sú produkty upravené tak, aby obsahovali veľmi málo alebo žiadnu laktózu. Ak také označenie chýba, oplatí sa pozrieť na zloženie, lebo laktóza môže byť skrytá v mliečnych zložkách ako srvátka, sušené mlieko alebo smotana.

Často však počuť o rastlinných alternatívach k mlieku – ovsené, mandľové alebo sójové. Sú naozaj plnohodnotnou náhradou kravského mlieka?

Nie úplne, rastlinné nápoje majú iné nutričné zloženie. Napríklad ovsené mlieko má viac sacharidov a málo bielkovín, mandľové je tiež chudobné na bielkoviny. Pre ľudí, ktorí chcú zabezpečiť dostatočný prísun bielkovín, môže byť preto vhodné siahnuť po sójovom nápoji, ktoré má z týchto alternatív najviac bielkovín a profil aminokyselín najbližší kravskému mlieku, ale stále nie úplne rovnaký. Preto je dobré vyberať tie, ktoré sú obohatené o vitamíny a minerály, ako sú vápnik, vitamín D alebo B12.

Ako môže laktózová intolerancia ovplyvniť výkon napríklad pri behu alebo silových tréningoch? Spomínam si, že niektorí ľudia považujú za povinnosť dopriať si po tréningu mliečne produkty – môže to byť problém?

Intolerancia môže spôsobiť nepríjemnosti ako nafukovanie alebo hnačky, čo pri športe určite nechceme. Našťastie to neznamena, že treba úplne vyradiť všetky mliečne výrobky zo stravy. Ako som spomínal, často pomôžu fermentované alebo bezlaktózové alternatívy, napríklad grécky jogurt. No veľmi dôležité je sledovať, ako konkrétne vaše telo reaguje, pretože znášanlivosť je veľmi individuálna.

Napríklad mne býva po plávaní zle z kuracieho mäsa – môže to byť histamín, bielkovina alebo niečo iné?

Problémy po pohybe môžu vzniknúť vinou kombinácie viacerých faktorov – jedla, času príjmu potravy, fyzickej záťaže a individuálnej reakcie organizmu. Práve táto

súhra faktorov môže vysvetľovať, prečo sa problémy objavujú práve po plávaní a konzumácii kuracieho mäsa.

Ak má človek podozrenie na intoleranciu, je vhodné po tréningu piť srvátkový proteín?

Ak je intolerancia potvrdená, klasický srvátkový koncentrát môže robiť problémy, lebo obsahuje laktózu. Srvátkový izolát obsahuje minimum laktózy a väčšinou je dobre znášaný. Alternatívou sú rastlinné proteíny – napríklad hrachový, konopný alebo ryžový. Počas fyzickej záťaže sa totiž krv presúva z tráviaceho traktu do svalov, čo môže spomaliť trávenie.

Takže mliečne zložky sa môžu objaviť aj tam, kde by sme ich nečakali – napríklad v mäse?

Presne tak. V priemyselne spracovaných mäsových výrobkoch, ako je kuracia šunka, saláma či párky, sa často nachádzajú mliečne zložky – mliečna bielkovina, laktóza, srvátka alebo kazeináty. Výrobcovia ich používajú ako spojivo alebo plnidlo, takže sa tam dostanú aj vtedy, keď by ste to nečakali.

A aké ďalšie potraviny môžu byť „skrytým“ zdrojom laktózy?

Prekvapivo často sa objaví v hotových omáčkach, instantných polievkach, koreniacich zmesiach, mäsových výrobkoch, pečive, koláčoch, dresingoch, zmrzline či čokoláde. V reštauráciách sú rizikové najmä krémové omáčky, zemiaková kaša, palacinky alebo dezerty s krémom – teda jedlá, do ktorých sa pridáva mlieko alebo smotana.

Prejdime k histamínovej intolerancii – prečo sa práve paraďajky často spomínajú ako problémové, aj keď sú všeobecne považované za zdravé?

Paraďajky obsahujú prirodzene väčšie množstvo histamínu a môžu tiež uvoľňovať

histamín z buniek. Nie každý ich však musí zle znášať, pretože histamínová intolerancia je veľmi komplexná a individuálna záležitosť, ktorá závisí od mnohých faktorov vrátane celkového stavu tráviaceho systému a citlivosti konkrétneho človeka.

V akej forme sú paradajky najproblematickejšie – surové ako pretlak, omáčka alebo sušené?

Záleží na spracovaní a skladovaní. Fermentované alebo dlhšie skladované formy môžu obsahovať viac histamínu, takže tie môžu byť problémovejšie.

Ako si doma pripraviť obed, ktorý nezvyšuje hladinu histamínu? Na čo by sme si mali dávať pozor napríklad pri skladovaní vývarov?

Odporúčam nevariť si veľa vývaru naraz, aby ste ho nemuseli skladovať viac dní. Po uvarení je dobré jedlo rýchlo schladiť a skladovať ho najviac deň alebo ho rovno zjesť. Opakované zahrievanie a dlhé skladovanie zvyšujú množstvo histamínu, čo môže spôsobiť problémy. Takisto sa oplatí vyhýbať fermentovaným či dlho zrejmým jedlám, ktoré môžu hladinu histamínu ešte viac zvýšiť.

Je pravda, že aj bežné jedlo môže byť problémové, ak ho opakovane ohrievame, aj keď pôvodne bolo v poriadku?

Áno, histamín vzniká pri rozklade niektorých aminokyselín a tento proces môže urýchľovať teplo alebo dlhodobé skladovanie. Preto opakované zahrievanie alebo dlhšie skladovanie jedla môže zvýšiť jeho potenciál vyvolať nežiaduce reakcie u ľudí s citlivosťou na histamín, aj keď pôvodné suroviny neboli problémové.

Môže sa človek vyliečiť z histamínovej intolerancie?

Áno, môže, ale iba ak je spôsobená nejakým iným ochorením, ktoré bráni telu správne spracovať alebo odbúrať histamín. Takýto prípad sa nazýva sekundárna

histamínová intolerancia, pretože ide o dôsledok iného zdravotného problému.

Často sa hovorí, že počas socializmu ľudia jedli všetko a pritom takmer nikto netrpel intoleranciami napríklad na laktózu alebo histamín. Je to skutočne pravda alebo sa odvtedy niečo zmenilo?

Toto je skôr mýtus. V čase socializmu totiž diagnostika týchto intolerancií nebola bežne dostupná alebo sa takmer nerobila. Ľudia mohli mať rôzne tráviace ťažkosti či príznaky, ale často nevedeli, čo ich spôsobuje, a tieto problémy neboli presne identifikované. Dnes, naopak, vidíme viac prípadov, pretože máme lepšie možnosti diagnostiky a ľudia si viac všímajú svoje zdravie. Okrem toho sa však skutočne zmenilo aj naše prostredie a spôsob stravovania – prijímame viac spracovaných potravín, viac stresujeme organizmus, čo všetko môže trávenie ovplyvniť a zhoršiť znášanlivosť niektorých potravín.

Máte pripomienku alebo ste našli chybu? Prosíme, napíšte na pripomienky.sport@dennikn.sk.