

Laktóz intoleranciában ajánlott étrendkiegészítők (ugyanaz, mint egészséges táplálkozásban)

Étrendkiegészítő	Milyen mennyiségben?	Példák	Hol tudom megnézni?
D-vitamin	2000 NE/nap	BioCo D3 vitamin 2000NE, Jutavit D3 vitamin 2000NE, Eurovit D-vitamin 2000NE	https://multi-vitamin.hu/Akcios-termekek/BioCo-D3-vitamin-2000-IU-100db.html
Omega-3	600-800mg (EPA+DHA)/nap	MorEpa	http://www.morepa.hu/index.php
E-vitamin	400 NE /2 nap	Jutavit E-vitamin 400 kapszula	https://mpatika.hu/termek/jutavit-e-vitamin-400-kapszula-100x/

- Az ajánlás akkor érvényes, ha nem áll fenn vitamin-és ásványianyag hiány, vegetarianizmus, élsportolás vagy tejfehérje allergia.
- A D-vitamin pótlására azokon a napokon nincs szükség, ha az alábbiak teljesülnek:
 - ✓ április – októberig terjedő időszak van
 - ✓ sikerül legalább 20 percet a napon tölteni, fedetlen arccal és végtagokkal
 - ✓ nem használtunk napvédő krémet ezalatt a 20 perc alatt

Gyógyszerek

Laktóz intoleranciában nagyon körültekintően kell gyógyszereket, étrend-kiegészítőket választani, mert ezek többsége tartalmaz laktózt. Mit tegyünk?

1. Tájékoztassuk a háziorvost a laktóz intoleranciánkról, így figyelembe tudja venni, amikor gyógyszert ír fel.
2. Ha vény nélkül kapható gyógyszert vásárolunk, jelezzük a gyógyszerésznek, hogy laktózmentesre van szükségünk.
3. Ha egyéb helyen vásárolunk, nézzük meg az összetevőket!

Laktózbontó tabletták

1. Mill and Joy tabletták: <http://millandjoy.hu/termekinformacio/>
Kalkulátor: mennyi laktózt fogyasztottunk? ahhoz hány tablettát kell bevenni?
<http://millandjoy.hu/kalkulator/>
2. Lactase rágótabletták: 1db tabletták kb. 10g laktózt (tejcukrot) bont le – ez 2dl tejnek felel meg

https://www.hazipatika.com/gyogyszerkereso/termek/lactase_ragotabletta/11869