

A laktóz intolerancia oka és ami a tünetek hátterében áll

A tejcukor-érzékenységet (laktóz intoleranciát) a **laktáz enzim hiánya** okozza.

Az enzimhiány miatt **a laktóz nem bomlik le**, és **nem tud** közvetlenül a vékonybél falán keresztül **felszívódni** a véráramba, hanem tovább halad a vastagbélbe.

A vastagbélben lévő baktériumok már fel tudják dolgozni a laktózt, de **nem lebontják, hanem erjesztik** a tejcukrot.

Az erjedés során nagy mennyiségű **gáz keletkezik**, amely a **puffadásért** és a **többi gyomorproblémáért** felelős, valamint a széklet is savassá válik miatta.

A fel nem dolgozott cukrok és az erjedés során keletkező anyagok bevonzzák a vastagbélbe a vizet, a széklet felhígul, és **hasmenés** lép fel.

A laktózérzékenységnek három típusa van:

1. **Elsődleges laktózérzékenység:** öröklött enzimhiány, amely részleges, tehát van még laktóz bontás.
2. **Másodlagos laktózérzékenység:** A bélrendszer megbetegedéseinek talaján alakul ki a probléma.
 - Felborul a bélflóra egyensúlya (bélfertőzés, antibiotikus kezelés, egyes kemoterápiára használt gyógyszerek)
 - Gyulladásos bélbetegségeknél (Crohn betegség, Colitis Ulcerosa)
 - Felszívódási zavar miatt (Cöliákia, táplálékallergiák)

A kiváltó tényező, betegség kezelésével a probléma is megszűnik.

3. **Veleszületett laktáz enzim-elégtelenség:** nagyon ritka genetikai rendellenesség, amely az enzim teljes hiányával jár. A probléma már csecsemőkorban jelentkezik.

Forrás:

<https://laktozerzekeny.hu/a-laktozerzekenysegrol/a-laktoz-intolerancia-okai/>

<http://www.laktozmentes.hu/mi-a-laktozerzekenyseg/>