

Milyen változtatások szükségesek a mindennapi életben?

A változtatások mértéke attól függ, milyen mértékű a laktóz intolerancia. Például, ha valakinél tüneteket okoz az is, ha egy élelmiszer, étel szennyeződött tejjel, tejtermékkel (és így laktózzal), az ő részéről nagyobb odafigyelés szükséges.

Mire is kell pontosan odafigyelni?

Mi tartalmazhat laktózt?

Laktózmentes (általában)	Tartalmazhat laktózt	Biztosan tartalmaz laktózt
A nyers, a fagyasztott és a konzerv zöldségek és gyümölcsök	Pékárúk, péksütemények (pl. tejes zsemle, kifli, tejben felfuttatott élesztővel készült pékárúk)	tej (tehén-, kecske-, juh-, szamár-, kancatej) és tejtermékek (kefir, joghurt, túró, juhtúró, sajt, tejföl, tejszín, vaj)
Gabonafélék (pl. rizs, bulgur, kuskusz, zabpehely) és lisztjeik	Gabonapelyhek, müzlik, müzli szeletek, kekszek	Csokoládék (étcsokoládé is!) <i>DE lehet kapni laktózmenteset</i>
Az olajos magvak (pl. tökmag, dió, mogyoró, pisztácia)	Feldolgozott húskészítmények (pl. felvágottak, májkrémek, pástétomok, hurka, kolbász, pácolt húsok)	Tejes fagylaltok <i>DE lehet kapni laktózmenteset</i>
Natúr húsok, halak	Margarin	
Natúr tojás	Késztermékek (pl. konyhakész köretetek, pácolt dolgok, saláták, panírozott mirelit termékek, ketchup, mustár, majonéz, szószók, öntetek, saláta dresszingek)	
Natúr olajok, zsírok		
Vizes alapú fagylaltok		
Csapvíz, ásványvíz, gyümölcslevek, üdítők		

Mire figyeljünk a vásárlásnál?

A termékek címkéjét mindig nézzük meg!

Válogatásnál ne pakoljunk egy zacskóba laktózmentes és laktóz tartalmú pékárukat!

Amikor már a kasszáznál pakolunk el, akkor is figyeljünk, hogy az előző élelmiszerek ne egymás mellé kerüljenek!

Mit keressünk a címkén? Mi utal a laktóz jelenlétére?

laktóz, tejcukor, tej, tejpor, kefir, joghurt, író, tejsavó, tejsavópor, savó, savópor, tejszín, tejföl, vaj, margarin (amennyiben tejjel, tejpórral vagy savóval készült), sajt, túró

Mire figyeljünk otthon?

A tárolás itt is elsődleges szempont. Ne tároljunk együtt laktózmentes és laktóz tartalmú csomagolatlan élelmiszereket. (Polcok, szekrény, kenyértartó, hűtő)

Figyeljünk az eszközök szennyeződésére is! Például, ha a szendvicssütőben sajtos melegszendvics készült, tisztítsuk meg a felületet rendesen, mielőtt a saját szendvicünket sütjük benne.

Mire figyeljünk a főzésnél?

Ha egyszerre több emberre főzünk, nem feltétlen akar mindenki laktózmentesen étkezni, ezért adott a helyzet, hogy többfélét kell főznünk. Hogyan lehet ezt idő- és edény takarékosan?

1. A rakott étel egy részére ne rakjunk sajtot (ez lesz a laktózmentes adag)
2. A raguból vegyünk ki egy adagot, hintsük vagy habarjuk laktózmentes joghurttal. A maradék ragut a szokott módon be lehet habarni (pl. natúr joghurttal).
3. Süssünk úgy a sütőben szelet húst, hogy különböző feltéteket rakunk rá (pl.: felére mehet sonka, sajt, másik felére laktózmentes sonka és laktózmentes sajt).

Fontos: a laktózmentes és laktóz tartalmazó ételek ne érintkezzenek! Tehát:

- Amikor főzünk legyen mindegyik ételnek külön főzőkanala
- Minden ételt a „saját főzőkanalával” kóstolgassunk
- Különítsük el térben az ételeket (pl. tepsi egyik fele, tepsi másik fele)
- Ne ugyanazzal a kanállal szedjük belőlük

Mire figyeljünk, ha elutazunk?

Ha belföldre utazunk, a fenti címke információkra.

Ha külföldre, ugyanúgy a címkét kell megnézni, de mivel általában magyarul nem lesz rajta az összetevők listája, érdemes a fenti szavakat angolul is felírni (tej – milk, tejpor – milk powder, kefir – kefir, joghurt – yoghurt, stb.). Illetve, mivel angolul se mindig van rajta, a célország nyelvén is keressük ki a szavakat! (szótár alkalmazás a telefonunkra, zsebszótár hasznosak lehetnek)

Lehet étteremben enni?

Igen, de itt is körültekintőnek kell lenni.

1. Mehetünk eleve olyan vendéglátóhelyre (étterem, kávézó, cukrászda pl.), ahol garantálják, hogy adott ételek vagy az összes étel laktózmentes.
2. Mehetünk olyan helyre, ahol van allergén jelölés (elméletileg már mindenhol kötelező). A laktózmentes ételeket piktogrammal jelölik (áthúzott üveges/dobozos tej, áthúzott tehén), vagy betűvel (L – laktózmentes, T – tejmentes).
Vagy azt jelölik, ha az étel tartalmaz laktózt: számmal (tej- és tejtermékek: 7-es) vagy szimplán odaírják az allergéneket (Allergének: glutén, laktóz).
3. Ha olyan helyre ültünk be, ahol az előző két lehetőség nem adott, érdeklődni kell a pincérnél, szakácsnál. DE: fontos, hogy ilyen esetben nem garantált, hogy amit kapunk laktózmentes lesz (szennyeződési lehetőségek a konyhán, az allergén információk se feltétlenül pontosak).

Külföldön:

1. Vendéglátóhelyek laktózmentes kínálattal (lactose free, milk free hívószavak).
2. Allergén jelölések angolul vagy a célország nyelvén.
3. Pincérrel, szakáccsal megbeszélni, van-e laktózmentes étel, vagy lehet-e úgy elkészíteni adott ételt, hogy laktózmentes legyen. DE: itt szintén lehet, hogy nem pontosak az információk, vagy lehetnek félreértések is az idegen nyelv miatt.