



LAKTOSAK ERAGINDAKO INTOLERANTZIA

Zer da laktosak eragindako intolerantzia?

Laktosak eragindako intolerantzia dagoela esaten da heste mehean kontsumitutako laktosa guztia hausteko entzima (laktasa) nahikorik ez dagoenean. Zati batean digeritutako edo digeritu gabe geratutako laktosa heste lodira igarotzen da, eta bertako bakterioek deskonposatzen dute, hidrogeno-hondakina (H_2), karbono-anhidrido (CO_2), metanoa (CH_4) eta kate laburreko koipe-azidoak sortzen dira, intolerantziaren sintoma guztiak eraginez.



Halaber, beste izen hauekin ere ezaguna da: esnekiek eragindako intolerantzia, disakaridasa gabezia, laktasa gabezia eta esneak eragindako intolerantzia.

Zer dira laktosa eta laktasa?

Laktosa ugaztunen esne orotan dagoen azukrea da: behiak, ahuntzak, ardiak eta gizakiak. Halaber, prestatutako hainbat elikagaitan ere aurki daiteke. Esnearen azukre (C_{12} , H_{22} , O_{11}) deitzen zaio, eta glukosak eta galaktosak osatutako disakarido naturala da.

Laktosak eragindako intolerantziaren sintomak

Sintomak, maiz, esnekiak hartu ondoren agertu ohi direnak, honako hauek dira:

- Goragaleak
- Sabelaldeko mina

Espasmoak

- Sabelaldeko hantura eta distentsioa
- Sabelaldeko gasak eta haize-minak
- Beherako azidoak
- Gorozki oretsu eta flotatzaileak





- Libratze leherkorra
Gorakoak
- Uzkiaren ingurua gorritzea

Hesteetako mukosetan gorabeherak daudenez, zehaztu gabeko zenbait sintoma ere ager daitezke gorputzeko edozein zatitan, hala nola:

- Abaildura
- Nekea
- Gorputz-adarretako mina
- Arazoak azalean
- Gorabeherak kontzentrazioan
- Urduritasuna
- Lo-gorabeherak

Zein intolerantzia mota dago?

Sortzetiko intolerantzia edo intolerantzia genetikoa

Apurka-apurka laktasaren ekoizpena galdu egiten da; beraz, laktosa digeritzeko ahalmena ere gradualki murrizten da. Bizitzan zehar gertatzen da, talde etniko jakin batzuen artean, eta kausa genetikoa du. Intolerantzia hori duten pertsonak nabaritu egiten dute esnea hartzeak gero eta sintoma gehiago eragiten diela. Munduko biztanleen % 70ek baino gehiagok pairatzen du intolerantzia hori. Jatorrizkoa/genetikoa denean, ez dago sendabiderik, norbanakoak ez duelako entzima berreskuratzen. Sintomak esnekiak dietatik ateratzean besterik ez dira apaltzen. Laktosak eragindako intolerantzia ez da arriskutsua eta oso ohikoa da helduen artean: gehienek, 20 urte betetzean, intolerantzia-mailaren bat agertzen dute.

Bigarren mailako intolerantzia

Laktosaren ekoizpena murriztea bigarren mailakoa da; izan ere, beste zergatiren bat duen (ikusitako kausa posibleak) aldi baterako hesteetako arazoren batek eragiten du. Behin pertsona osatuta eta hesteetako mukosa leheneratuta, laktosak eragindako intolerantzia desagertu egiten da.

Kausa posibleak:

- ✓ Bularra kendu ondoren, laktasa-kopurua murriztu egiten da haurrak bere dietaren bidez laktosaren aurreko esposizio jarraitua ez badu. Hori dela eta, garrantzitsua da laktosa modu gradualean sartzea. Hasieran, haurtxoak oritza besterik ezin du digeritu (proteina, gatz mineral eta faktore immunologiko asko dituen ura). Ondoren, oritza laktosarekin eta lipidoekin aberasten da, harik eta behin betiko esnea sortzen den arte. Amaren esnea osatu egiten da, haurtxoaren entzimen erritmoari jarraituz. Beraz, organismoak ugaritzen edo murrizten ditu





entzimak, bere beharizanen arabera. Prozesu horretan galdutako orekak eragiten du intolerantzia hurren artean.

Birusek, bakterioek edo parasitoek eragindako hesteetako arazoak.

- ✓ Zeliakia (glutenak eragindako enteropatia)
- ✓ Hesteetako gaixotasunak (Chron)
- ✓ Behi-esnearen proteinek eragindako intolerantzia
- ✓ Beherako jarraituari lotutako malnutrizioa Heste mehean eginiko ebakuntza kirurgikoak
- ✓ Zenbait antibiotiko hartzea
- ✓ Malnutrizio-egoerak (anorexia edo bulimia)

Erabateko intolerantzia edo Alaktasia

- ✓ Ez da ohikoa eta entzimaren sortzetiko akats batek edo akats genetiko batek eragiten du. Nahitaezkoa da esnea hartzen duenari laktosarik gabeko dieta ematea, garapenean lesioak eta arazo larriak saihesteko

