

MIT (V)EHET EGY LAKTÓZÉRZÉKENY? SAVANYÚ TEJEK ÉS ÉRLELT SAJTOK LAKTÓZTARTALMA

Hajas L.¹, Sánta Cs. D.¹, Palócz D.¹, Cseke A.¹, Papp H.¹, Patkó A.¹, Molnár A.^{2,3}

¹ Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék (✉ hajas.livia@semmelweis.hu)

² Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola; ³ Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, Tudományos Bizottság

Háttér



A tej és a tejtermékek a kiegyensúlyozott táplálkozás fontos részét képezik [1]. Tejmentes és/vagy laktózmentes étrend hosszútávon a csontanyagcserére és a bélflórára is kedvezőtlenül hat. A laktóz (tejcukor) többek között segíti a kalcium felszívódását, valamint prebiotikus hatású [2,3]. Számos szakirodalom szerint a savanyú tejek, a félkemény/kemény és az érlelt sajtok alacsony laktóztartalmúak, így az egyéni toleranciától függően beépíthetők a laktózérzékenyek étrendjébe [1,4,5]. Az érintettek többsége 12-15 g laktózt jól tolerál, míg egyeseknél már néhány mg laktóz is tüneteket válthat ki [1,6]. Az egyéni toleranciának megfelelően laktózszegény étrend összeállítását nehezíti:

- **A termékek címkéjén nincs mennyiségi adat a laktózra vonatkozóan.**
- **Az elérhető irodalmi adatok egymásnak ellentmondók.**

Célkitűzés



(1) Az átlagos laktóztartalom becslése öt termékcsoporthoz vonatkozóan.

(2) Két probiotikus és három élőflórás joghurt esetében a lejáratig hátralévő idő és a laktóztartalom közötti összefüggés vizsgálata egy 3 hetes tárolási kísérlet segítségével.

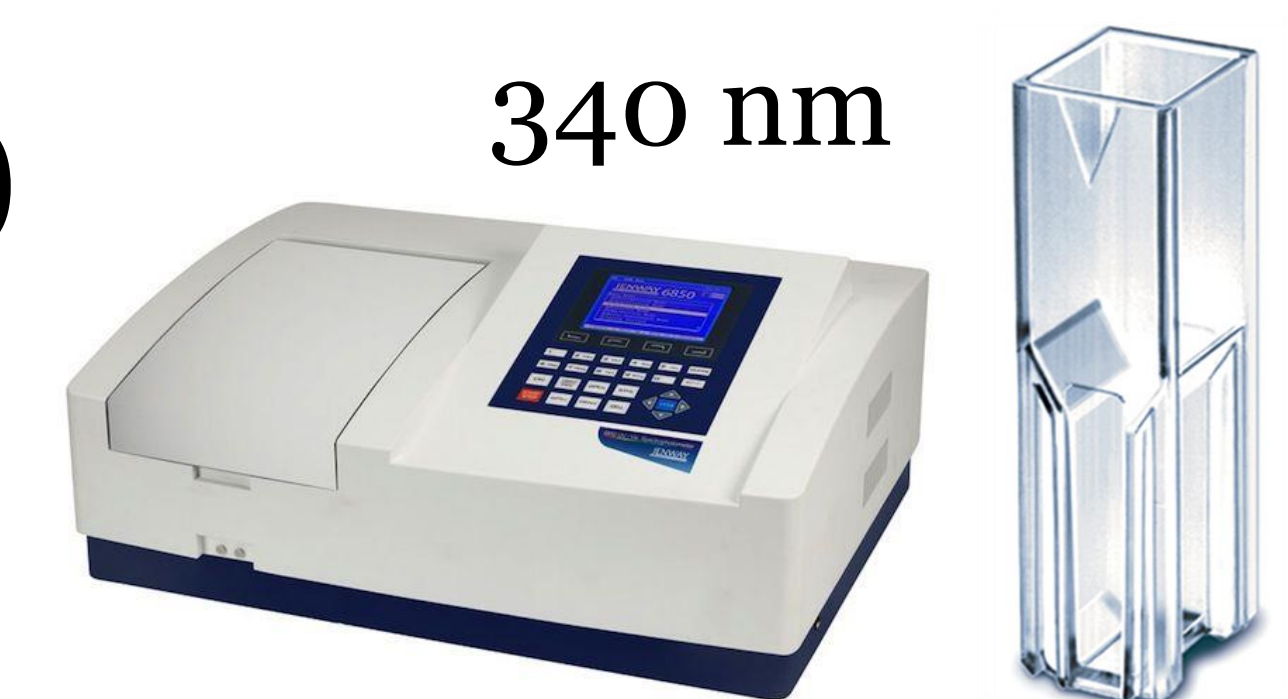
Módszer



Validált, enzimes-fotometriás K-LOLAC Lactose Assay kit (Megazyme)

Minden esetben legalább 2 párhuzamos mérést végeztünk.

Laktóztartalom számítása: a laktóz szelektív hidrolízise előtt és után mért NADPH mennyiség (→ glükóztartalom) különbségéből.



EREDMÉNYEK

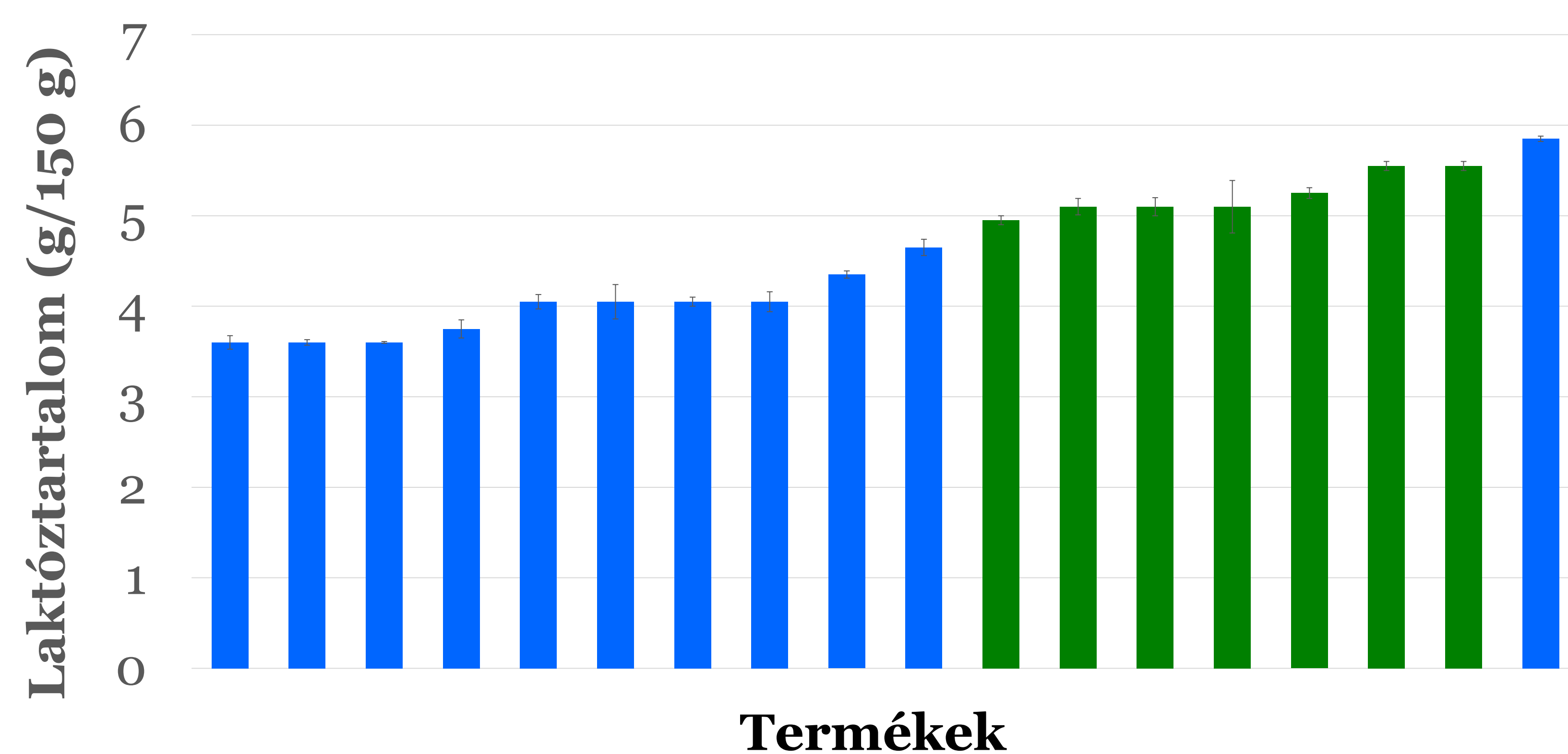
LAKTÓZ
1 pohárban
(=150 g)



JOGHURT
4,1 ± 0,7 g
n=11



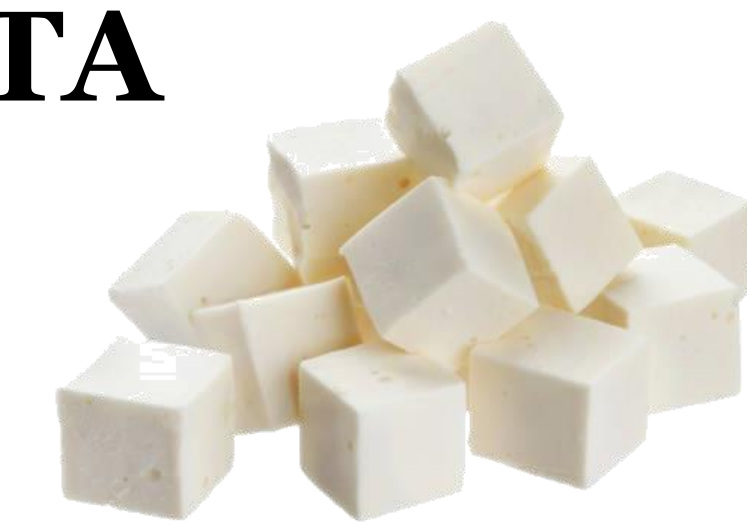
KEFIR
5,1 ± 0,2 g
n=7



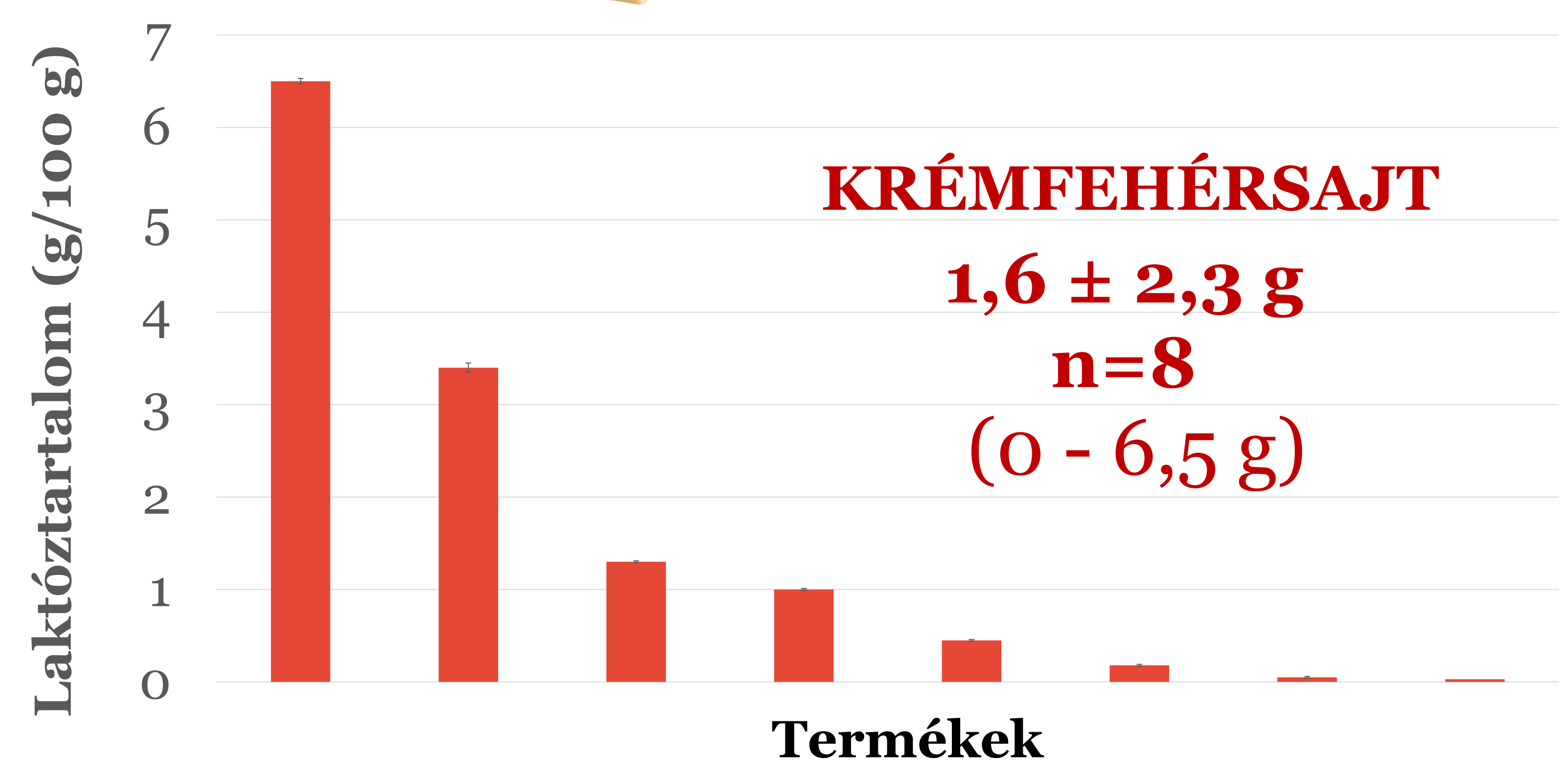
LAKTÓZ
1 csomagban
(=100 g)



TRAPPISTA
<0,1 g
n=8

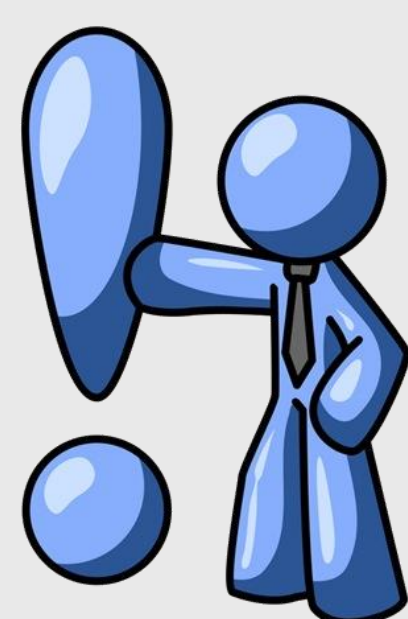


FETA
<0,1 g
n=8



A tárolási kísérlet során csak a probiotikus joghurtok esetében tapasztaltunk kismértékű csökkenést (7 és 18%) a lejáratú időhöz közeledve. Az élőflórás termékeknel a 3 hét alatt nem történt szignifikáns változás.

Konklúzió



- Eredményeink alapján nem indokolt a közeli lejáratú idejű savanyú tejtermékek vásárlása.
- Krémfehérsajt és joghurt vásárlásakor körültekintőnek kell lenni, mert egyes gyártók termékei kiemelkedően magas laktóztartalommal bírnak.
- **Amennyiben nem elérhetők deklaráltan laktózmentes sajtok, a hagyományos módon előállított trappisták vagy feták jó alternatívák lehetnek.**