**Každý desátý Čech trpí intolerancí laktózy. VoZP radí, jak poruchu odhalit a jak s ní bojovat**

**Praha, 23. srpna 2022 – Více než desetina české populace trpí intolerancí laktózy. Porucha bývá výsledkem přirozeného vývoje a příznaky se běžně zaměňují za různé trávicí potíže. Vojenská zdravotní pojišťovna radí, jak intoleranci rozeznat od alergie, kdy vyhledat odborníka a proč nesnášenlivost mléčné bílkoviny nepodceňovat.**

Slovo „laktóza“ označuje mléčný cukr, který se pomocí enzymu laktázy štěpí na cukry jednoduché. Mezi její hlavní zdroje patří mléko (i to mateřské) a výrobky z něj. „*Intolerance poté vzniká nedostatečnou tvorbou štěpicího enzymu. Oproti tomu vzácnější alergii způsobují protilátky na bílkovinu obsaženou v mléku. Příznaky obou poruch bývají podobné a často se proto zaměňují, jedná se však o zcela odlišné procesy v lidském těle. Intolerance se však běžně projevuje během čtyř hodin po požití laktózy, zatímco alergická reakce se vyskytne prakticky okamžitě,*“ vysvětluje revizní lékařka VoZP MUDr. Kristina Slavíková.

Pacienti potíže způsobené intolerancí mléka často přecházejí, nespojují si je s jeho konzumací a mnoho případů tak zůstává nediagnostikováno. Díky osvětě se však jejich počet během posledních 20 let ztrojnásobil. MUDr. Slavíková proto všechny nabádá, aby neotáleli s návštěvou lékaře. *„Pokud trpíte trávicími problémy, neváhejte kontaktovat odborníka. Neřešené potravinové alergie škodí lidskému zdraví a narušují správný chod trávicího traktu. Neléčená nesnášenlivost sice nepředstavuje závažné zdravotní riziko, významně ovšem snižuje kvalitu pacientova života,“* apeluje lékařka.

Na trhu již existuje celá řada alternativ pro pacienty s touto poruchou. Patří mezi ně například mléčné produkty obohacené o laktázu, která pomáhá štěpit mléčný cukr, a vzrůstá i obliba bezlaktózových výrobků. *„Ve většině případů stačí omezit konzumaci mléčných produktů. Téměř vše lze nahradit bezlaktózovými či nízkolaktózovými alternativami. Po konzultaci s lékařem je i možné zařazovat malé objemy laktózy zpět do jídelníčku, což napomáhá budování její tolerance,“* říká MUDr. Slavíková. Vojenská zdravotní pojišťovna proto pojištěncům nabízí speciální příspěvek na nízkobílkovinné či bezlaktózové potraviny. Více informací naleznete na [vozp.cz/prispevek-na-nizkobilkovinnou-dietu](https://www.vozp.cz/prispevek-na-nizkobilkovinnou-dietu).

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.
Jana Přiklopilová

Account Manager
Tel.: +420 224 810 809, +420 721 331 593

E-mail: jana.priklopilova@stance.cz
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)