**Nietolerancja laktozy**

**Chcesz dowiedzieć się, czym jest <strong>nietolerancja laktozy</strong> i jakie mogą być jej objawy? Zapraszamy do zapoznania się z informacjami w naszym wpisie!**

**Nietolerancja laktozy - czym jest i jak ją rozpoznać?**

Na przestrzeni kilku ostatnich lat, możemy obserwować coraz większy odsetek osób, które cierpią na różne nietolerancje pokarmowe. Do najpopularniejszych z nich należy [nietolerancja laktozy](https://bedietcatering.pl/nietolerancja-laktozy/), czyli dwucukru, który znajduje się w produktach pochodzenia mlecznego i w mleku. Jak rozpoznać objawy tej dolegliwości i jakie mogą być jej przyczyny? Przekonajcie się sami!

**Co może być przyczyną nietolerancji laktozy?**

**Nietolerancja laktozy** występuje wtedy, gdy w organizmie człowieka brakuje laktazy, czyli enzymu, który odpowiada za jej trawienie. Przyczyną tej dolegliwości może być pierwotny niedobór laktozy lub wrodzony niedobór laktozy. Pierwsza przyczyna związana jest ze stopniowym zmniejszaniem się aktywności laktazy już od około 2. roku życia, a jej objawy pojawiają się zwykle dopiero w okresie dojrzewania lub u osób dorosłych. Druga przyczyna związana jest z uwarunkowanym genetycznie wrodzonym defektem metabolicznym, który uniemożliwia wytwarzanie laktazy przez organizm. W przeciwieństwie do pierwszej przyczyny, tutaj objawy pojawiają się już u noworodków przy pierwszym karmieniu piersią lub spożywaniu mleka modyfikowanego.

**Objawy nietolerancji laktozy**

Objawami *nietolerancji laktozy* mogą być różne dolegliwości. Do najczęściej występujących należą: bóle brzucha, wzdęcia, nudności czy wymioty. Osoby cierpiące na tę przypadłość bardzo często skarżą się również na uczucie pełności i napięcia brzucha. Objawy te mogą pojawić się po kilku lub po kilkunastu godzinach od momentu spożycia produktów, które zawierały laktozę.