Mléko – intolerance laktózy a alergie

Eliška Kopelentová

Mléko a mléčné výrobky jsou jednou ze základních a prospěšných potravin, které jsou většinou osob bez problémů tolerovány. Výjimku tvoří lidé s intolerancí laktózy nebo alergií na bílkoviny kravského mléka. Tyto jednotky jsou často zaměňovány, přestože jejich projevy i věkový výskyt se liší.

Intolerance laktózy je mnohem častější než alergie na mléko. Celosvětově se intolerance laktózy vyskytuje až u 70 % populace starší 2 let. V ČR je výskyt nižší, udává se u 10-15 % populace. Laktózová intolerance není vlastně nemoc, ale spíše přirozený, geneticky podmíněný pokles aktivity enzymu laktázy, který ve střevě enzymaticky štěpí mléčný cukr laktózu na jednoduché a v tenkém střevě dobře vstřebatelné cukry, glukózu a galaktózu. Při nedostatečné aktivitě enzymu laktázy dochází 30 minut po konzumaci potraviny obsahující laktózu k typickým projevům intolerance (bolest břicha, nevolnost, plynatost, průjem).

Alergie na bílkoviny kravského mléka (ABKM) je onemocnění postihující převážně kojence a batolata, u kterých je prevalence onemocnění 2-5 %, u dospělých méně než 1 %. Alergií rozumíme nežádoucí přemrštěnou reakci na jinak neškodný podnět, kterým jsou v případě alergie na mléko bílkoviny vyskytující se v mléce. Předtím než se alergie rozvine, musí dojít k setkání bílkoviny kravského mléka s imunitním systémem jedince. K tomuto setkání může dojít již v době nitroděložního vývoje nebo později prostřednictvím kojení. Proto se s tímto onemocněním můžeme setkat již u novorozenců a také plně kojených dětí, které ještě nikdy kravské mléko nedostaly. ABKM se obvykle projeví již během prvních 3 měsíců života dítěte, ale ve většině případů má naštěstí přechodný charakter. ABKM se může projevit celou řadou klinických příznaků týkajících se kůže, trávicího a také dýchacího ústrojí. Příznaky ABKM jsou velmi rozmanité a jednotlivé případy se liší od nenápadných až po život ohrožující. Anafylaxe (celková alergická reakce) je vůbec nejzávažnějším projevem alergie a vyskytuje se až u 9 % pacientů alergických na mléko.

ABKM je velmi často prvním projevem tzv. atopického pochodu, což znamená, že alergie na mléko vyhasne, ale zůstává dispozice k rozvoji jiného alergického onemocnění. Podle některých studií se až u 50 % dětí původně alergických na mléko rozvine astma nebo projevy pylové alergie.

**Literatura:**

1. Alessandro Fiocchi et al.: Diagnosis and Rationale for Action against Cow´s Milk Allergy (DRACMA): A summary report. J Allergy Clin Imunol 2010, 1119 – 1128.

2. Antonella Muraro, Graham Roberts: EAACI guidelines, Food Allergy and Anaphylaxis, Zurich 2014: 3 – 133.

3. Martin Fuchs et al. Potravinová alergie a intolerance, Mladá fronta a.s. 2016, 201- 203, 234-268