

Laktosarekiko jasanezintasuna gure organismoa laktosa -esneak eta esnekiek duten azukre bat-digeritzeko gai ez denean gertatzen da. Gaitz hau ez dugu esnearekiko alergiarekin nahastu behar.

Laktosa laktasa izeneko entzima bati esker digeritzen da; entzima hori heste meharrean sortzen da. Laktosarekiko jasanezintasuna duten pertsonak entzima horren kantitate txikiagoa sortzen dute. Laktosa digeritzeko gai ez direnez, hura kolonera iristen da eta honako sintoma hauetako bat edo batzuk sor ditzake:

- Gasa eta flatulentzia
- Sabeleko mina
- Goragalea
- Diarrea

Sintoma horiek laktosa duten jakiak jan eta ordu erditik hiru ordura agertzen dira.

Sintoma berak izan ditzaketen beste gaixotasun batzuk ere badaude, eta, horregatik, funtsezkoa da mediku batekin kontsultatzea edota hark diagnostikoa egitea. Sintomen laztasuna hesteak laktasa sortzeko duen gaitasunaren araberakoa izango da. Pertsona batzuek inolako eragozpenik jasan gabe esneki kantitate txiki bat har dezakete; beste batzuek, kantitate minimo bat hartuta ere, sintomak izaten dituzte. Laktosarekiko jasanezintasuna gastroenteritis baten ondoren ager daiteke, edo denbora luzean laktosa duten jakiak hartzeari utzi ondoren. Kasu horietan laktosa duten elikagaiak pixkanaka sartu beharko ditugu, hau da:

- Laktosa gutxien duten elikagaiekin hasi; esaterako jogurtarekin eta gazta onduarekin.
- Elikagai horiek beste jaki batzuekin sartu.
- Egunean esneki kantitate txiki bat hartu, ez gehiago.

Ez dago laktosarekiko jasanezintasunaren aurkako tratamendurik. Egin daitekeen gauza bakarra laktosa duten elikagaiak saihestea da, esaterako:

- Mota guztietako esnea (osoa, erdigaingabetua, esne-hautsa, esne kondentsatua eta esne lurrundua)
- Jogurta
- Galletak eta opilgintza-produktu industrialak (irakurri etiketak)
- Postre komertzialak (natillak, kremak, budinak, mousseak, eta abar)
- Saltsak (irakurri etiketak edo galdetu zer osagai duten)
- Janari prestatuak
- Izozkiak
- Esne-gaina
- Gurina
- Gazta freskoa

Badaude jogurta eta gazta onduak inongo ondoriorik jasan gabe jan ditzaketen pertsonak. Toleratzen dituzun egiaztatzeko sar itzazu jaki horiek pixkanaka, kantitate txikietan. Horrez gain, esnearekin eta laktosa gutxi duten jogurtekin ere saia zaitezke.

Esnekiak dira kaltzioa lortzeko modurik ohikoena. Nolanahi ere, badaude mineral horren kantitate handiak dituzten beste elikagai batzuk, esaterako:

- Sardinak, sardina txikiak eta hezur eta guzti jaten diren arrain txikiak
- Brokolia
- Tofua
- Zerbak eta espinakak
- Amendrak
- Lekaleak; batez ere babarrunak

