

# Laktózérzékenyek táplálkozási szokásainak hatása a testösszetételre



**DR. PÁLFI ERZSÉBET<sup>1</sup>, DAKÓ SAROLTA<sup>2</sup>, MOLNÁR RÉKA<sup>3</sup>, DR. MIHELLER PÁL<sup>2</sup>**

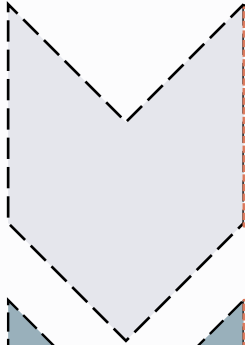
**<sup>1</sup>SEMMELWEIS EGYETEM EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR DIETETIKAI ÉS TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI TANSZÉK**

**<sup>2</sup>SEMMELWEIS EGYETEM II. SZÁMÚ BELGYÓGYÁSZATI KLINIKA, GASZTROENTEROLÓGIA**

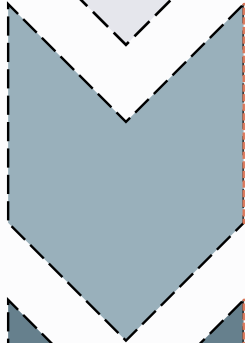
**<sup>3</sup>DIETETIKUS HALLGATÓ**



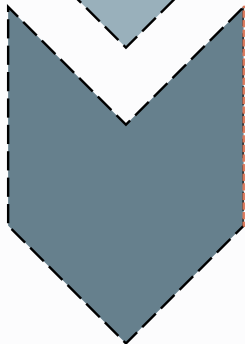
# Kutatási háttér



- Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat<sup>1</sup> 2009, 2014



- Elégtelen a tejtermék fogyasztás
- Ca bevitel: ffi 759mg/nap, nő 691 mg/nap
- EFSA ajánlás: 900-1200 mg/nap



- Laktóz emésztési zavarban a tej és tejtermékek teljes elhagyása jellemzi a betegek táplálkozását<sup>2</sup>
- Tejtermék fogyasztás nélkül nem biztosítható a kalcium szükséglet

1. OÉTI, OTÁP 2009. 2014.

2. Wilt, T. J. (2010 . Feb). Lactose Intolerance and Health. Minnesota Evidence-based Practice Center, Minneapolis

# Kutatás célja



Tej,- tejtermék fogyasztási szokások felmérése

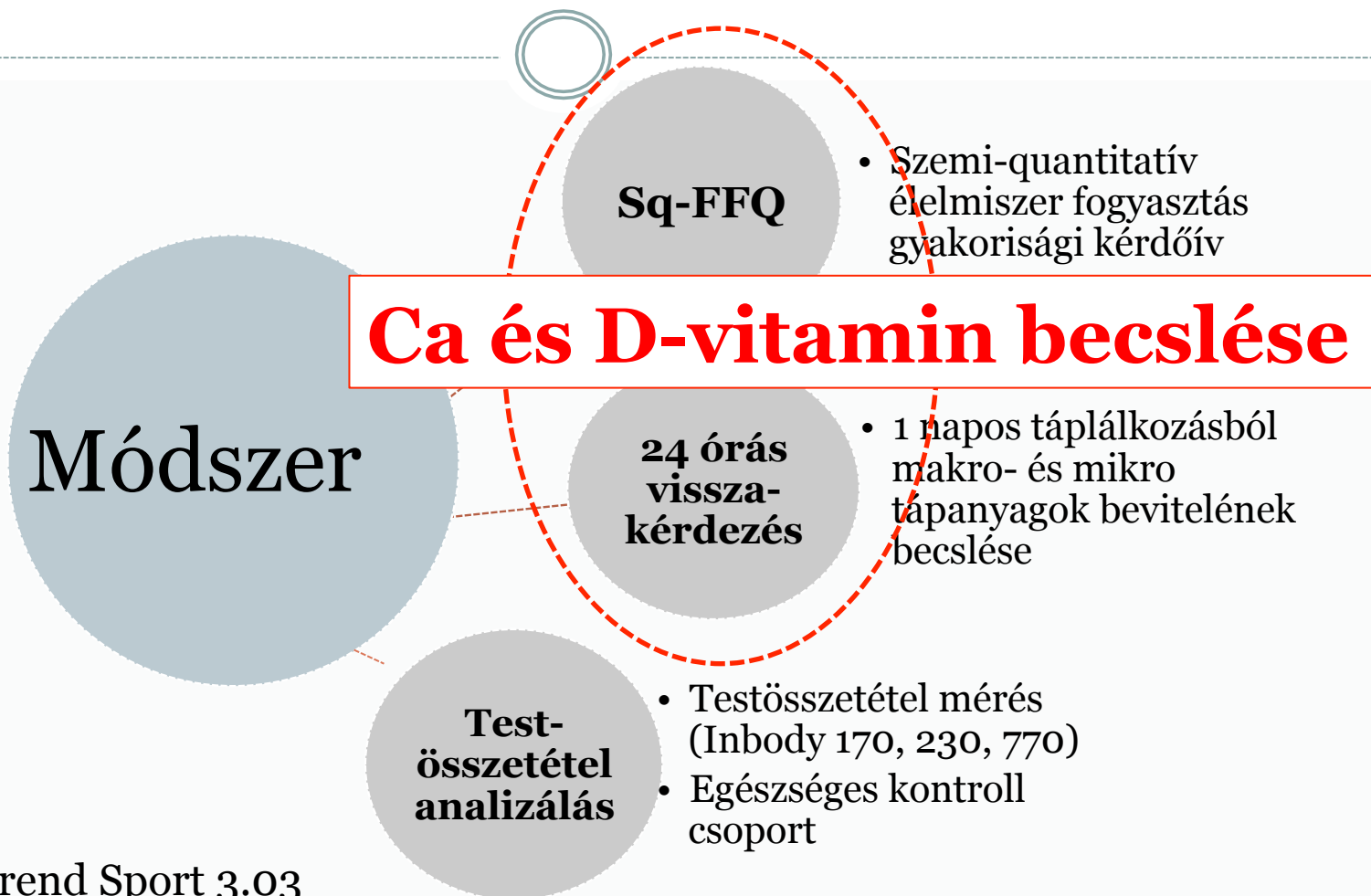


Napi kalcium, D-vitamin bevitel becslése



Testösszetétel analízis (FFM, FM, SM, fehérje, ásványianyagok)

# Módszer



## Adatelemzés

- ✓ NutriComp Étrend Sport 3.03
- ✓ Microsoft Excel 2010
- ✓ GraphPad Prism 7

# sq-FFQ termékcsoportjai



## Ca források

Tej és tejes italok

Ca-mal dúsított alternatív mag- és gabonaitalok

Savanyított tejkészítmények (kefir, joghurt, tejföl, és ízesített változataik)

Tehéntúró és túrókrémek

Tejdesszertek

Sajtok

Ca-mal dúsított müzlik és reggeliző pelyhek

Olajosmagvak

Hal és tőkehal máj

# Antropometriai adatok



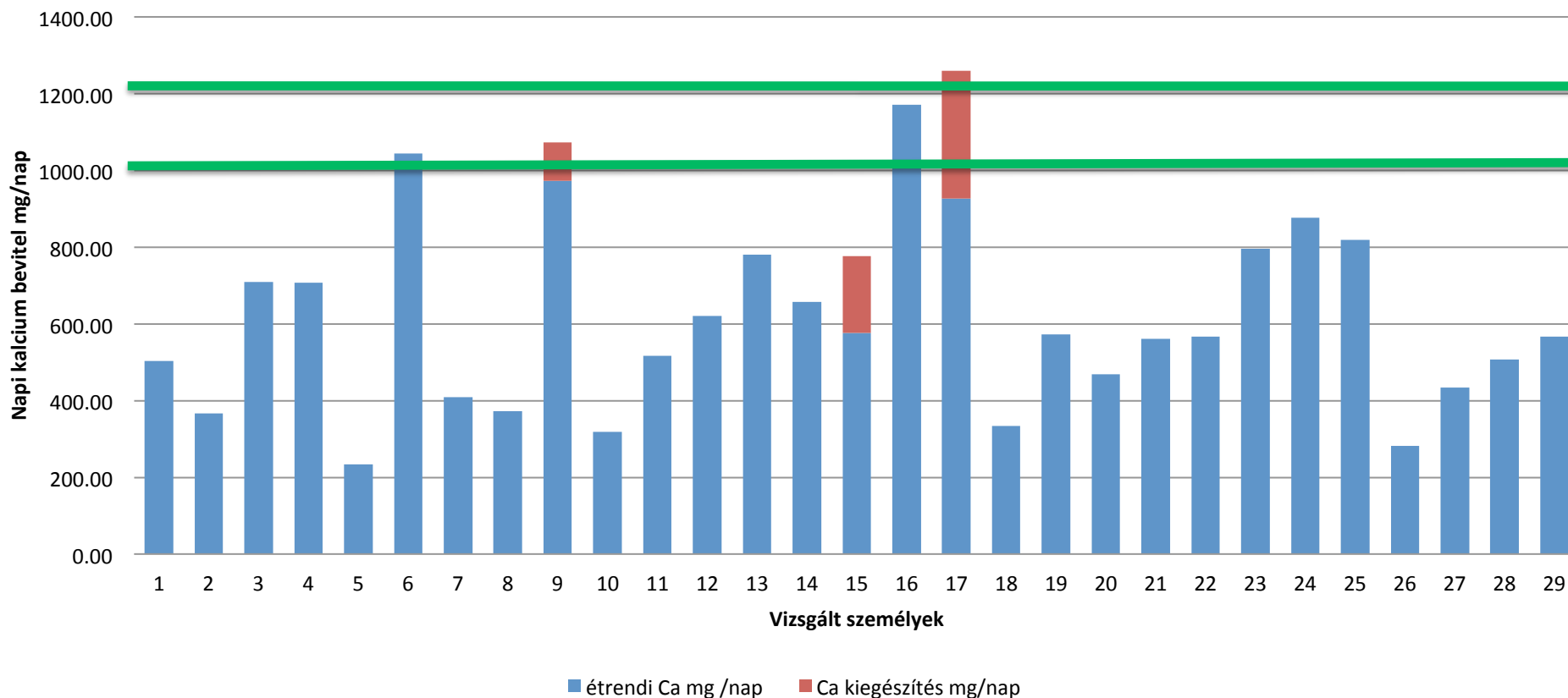
## Semmelweis Egyetem II. Belgyógyászati Klinika, Gasztroenterológia ambulancia

	<b>Laktóz emésztési zavar</b>	<b>Egészséges kontroll csoport</b>
Elemszám	N=31 (29)	N=17 (3)
Nem	28 (26) nő, 3 férfi	7 nő, 10 férfi
Életkor	35,8±12,5 év min. 19 év, max.69 év	26,9±7,8 év min 21. év, max 51 év
Mért testtömeg	61,36 ± 9,49 kg	72,51 ± 12,31 kg
Mért testmagasság	166,13 ± 7,17 cm	176,23 ± 8,42 cm
BMI (WHO klasszifikáció alapján)	22,16 ± 2,57 kg/m <sup>2</sup> alultáplált: 3fő normál: 25fő túlsúlyos: 2fő elhízott: 1fő	23,22 ± 2,60 kg/m <sup>2</sup> alultáplált: 0 fő normál: 13 fő túlsúlyos: 4 fő elhízott: 0 fő

# Eredmények: 24 órás visszakerdezés (N=29 LI)



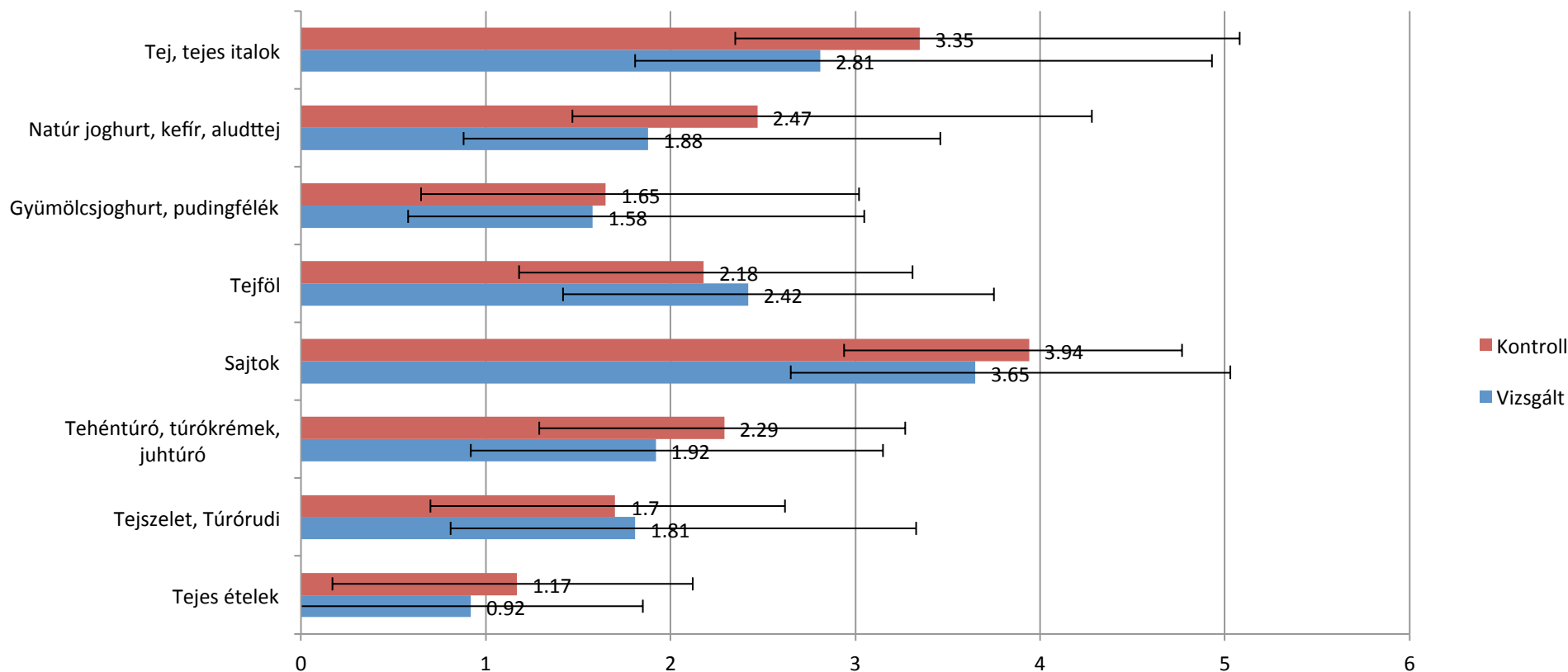
## Napi kalcium bevitel



# Eredmények: FFQ alapján (N=26)



## Tejtermékek fogyasztási gyakorisága



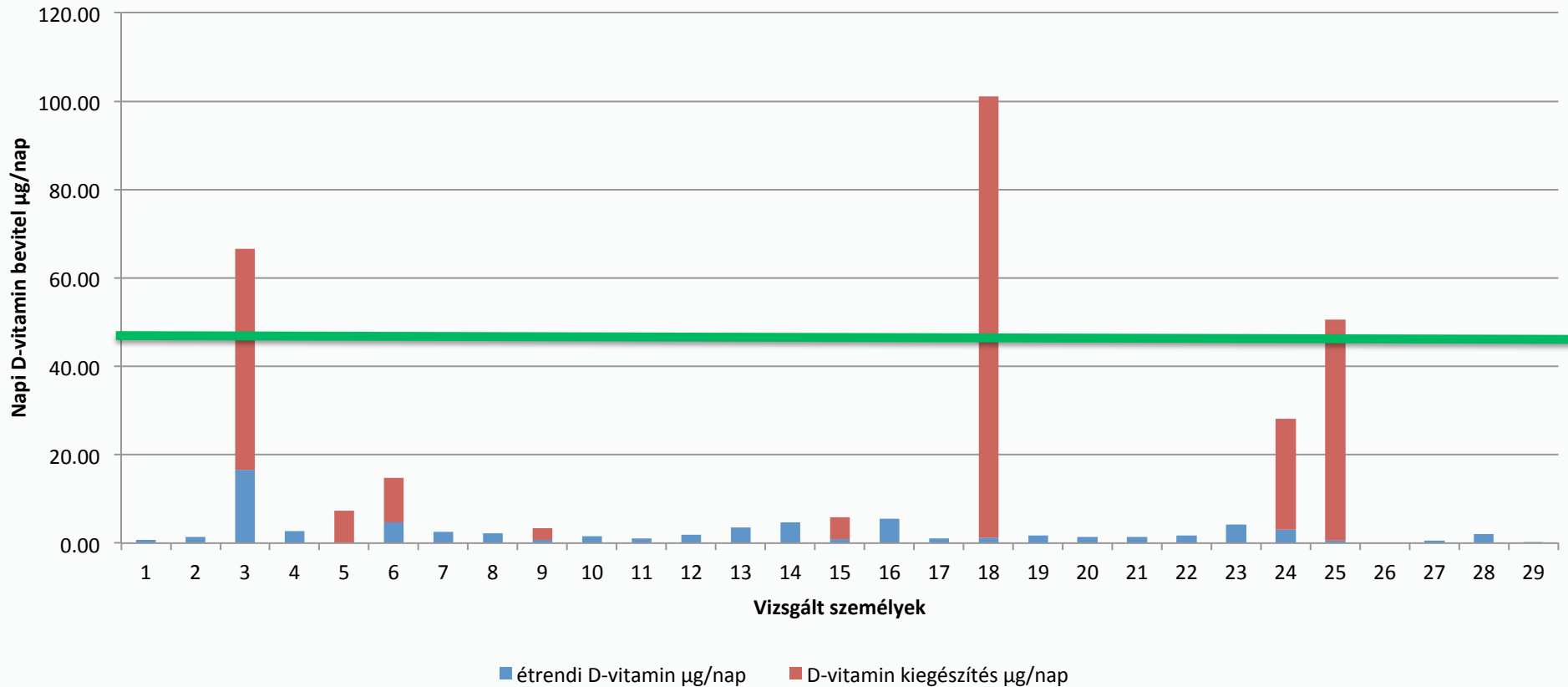
1 soha/ritkán; 2 havonta 1-3x; 3 heti 1-2-3x; 4 heti 4-6x; 5 naponta; naponta többször



# Eredmények: 24 órás visszakerdezés (N=29 LI)



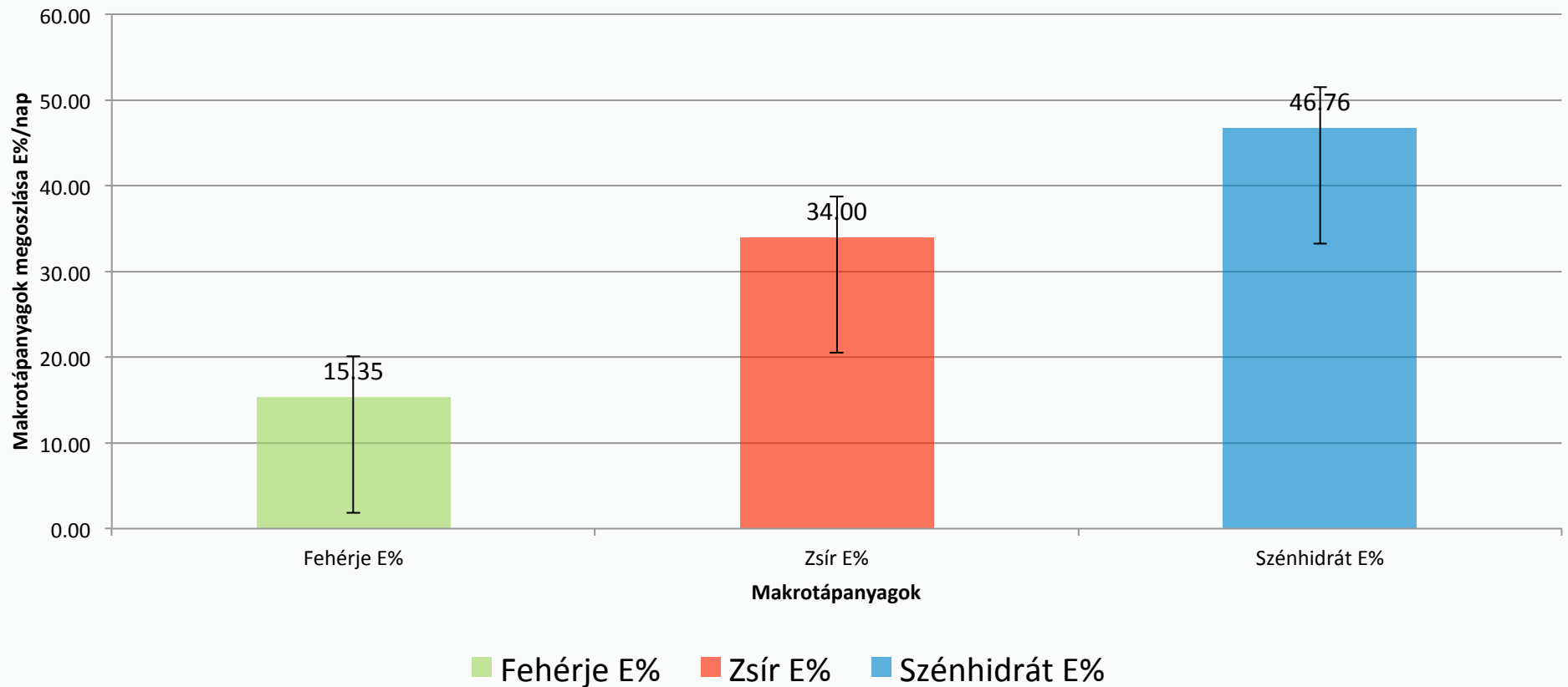
## Napi D-vitamin bevitel



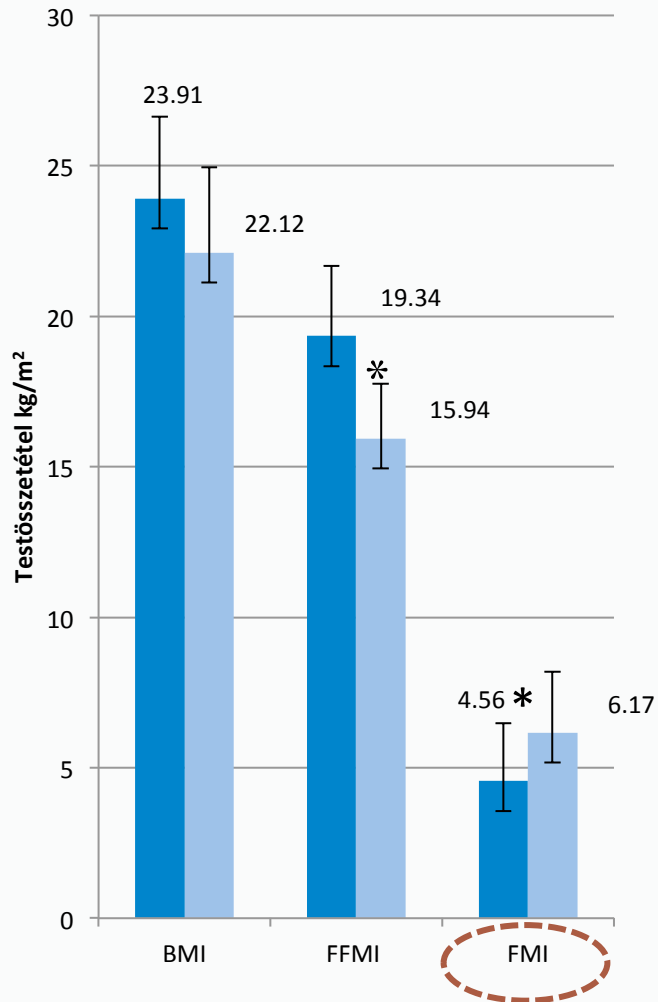
# Eredmények: 24 órás visszakerdezés (N=29 LI)



## Makrotápanyagok megoszlása (E%-ban megadva)

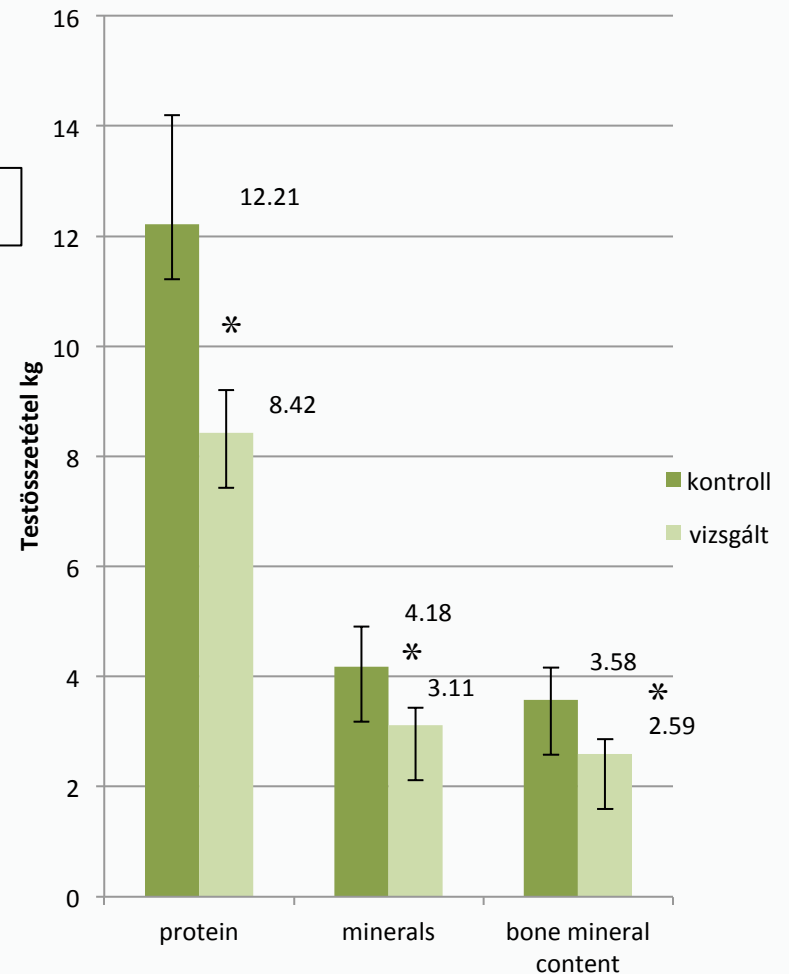


# Eredmények: testösszetétel analízálás (N=31 LI, 17 K)



P < 0,05

■ kontroll  
■ vizsgált



# Következtetések, javaslatok



A táplálkozási ajánlásoknak megfelelő mennyiségű, Ca-ban gazdag laktózmentes ( $<0,1\text{g}/100\text{g}$  laktóz) tejtermék rendszeres fogyasztása.

A megfelelő mennyiségű és összetételű fehérje bevitel hozzájárul a zsírintes testtömeg és izomtömeg megtartásához/növeléséhez.

A kedvezőtlen testösszetétel elkerülése végett az elfogyasztott fehérje mennyiségét nem, de minőségét meg kell változtatni.



**1 dl tej=120mg Ca**  
15 dkg tehéntúró  
3 dkg Trappista sajt  
1 dl joghurt, kefir