

Kome smeta mlečni šećer

Ako nakon konzumiranja mlečnih proizvoda osećate nadutost i bol u stomaku, proverite da li vam nedostaje enzim koji razgrađuje laktozu.

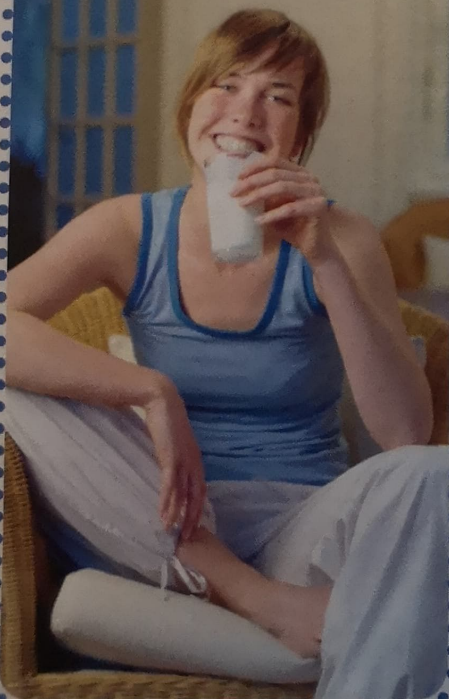
Ovaj enzim se prirodno nalazi u tankom crevu i pomaže kod probave mlečnog šećera, laktoze. Međutim, kod pojedinih osoba stvaranje ovog enzima smanjuje se s godinama, pa dolazi do problema u razgradnji laktoze. Kao posledica se javljaju nadutost i bol u stomaku, a mogući su mučnina i proliv.

Ako imate ove simptome, lekari savetuju da prestanete da pijete mleko i jedete mlečne proizvode najmanje dve nedelje. Takođe, obavezno proveravajte sastav prerađenih namirnica, jer one ponekad sadrže laktozu iz mleka. Često se mleko u prahu i surutka, koja sadrži više laktoze od bilo koje druge hrane, dodaju prerađenim namirnicama. Takozvana skrivena laktoza može da se nađe u hlebu i raznim pecivima, supama iz kesice, instant pireu, slatkišima ili u gotovim prelivima za salate.

Intolerancija na glukozu može da se utvrdi pregledom kod lekara koji, osim laboratorijske analize krvi, obuhvata i jednostavan test disanja. On podrazumeva ispijanje određene doze laktoze i ispitivanje količine vodonika u izdahnutom vazduhu. Vodonik stvaraju bakterije u crevima koje se hrane laktozom, a visok nivo vodonika u dahu pokazuje da se laktoza nije pravilno prerađila.

Problem intolerancije na laktozu može da se reši uzimanjem tableta ili kapi kojima se reguliše razgradnja laktoze ili postepenim uvođenjem mlečnih proizvoda koji nemaju visoku koncentraciju laktoze.

Ako sumnjate da imate problem intolerancije na glukozu, trebalo bi da izbegavate mlečne proizvode



Kod dece je najopasnije salo u predelu stomaka

Dečji dijabetes se može sprečiti

Gojaznost kod dece prati i metabolički sindrom, koji utiče na pojavu dijabetesa i srčanih oboljenja. Od tog sindroma pati svako treće gojazno dete u Srbiji

Docent dr Vesna Dimitrijević-Srećković iz Instituta za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma, dobitnica ovogodišnje Hipokratove nagrade za najbolji rad za severni region Mediterana na kongresu Mediteranske grupe za izučavanje dijabetesa održanom u Istanbulu, upozorava na opasnost od dečje gojaznosti, koja se širi svetom poput epidemije.

U svom najnovijem istraživanju dr Dimitrijević-Srećković utvrdila je da 35 odsto gojazne dece u Srbiji ima i metabolički sindrom, a preostalih 65 odsto najmlađih s povećenom težinom povećan obim struka i nizak nivo HDL holesterola. Metabolički sindrom predstavlja niz faktora rizika za pojavu dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti. Ovi faktori obuhvataju stomačnu gojaznost, poremećaj regulacije šećera u krvi, povišen krvni pritisak i povišene masnoće. Sindrom nastaje u detinjstvu i više je izražen kod gojazne dece.

Gojaznost i dijabetes tipa 2 među decom javljaju se, prvenstveno, zbog nedovoljne fizičke aktivnosti, sedenja pred kompjuterom i televizorom i male zastupljenosti voća, povrća, žitarica, ribe, maslinovog ulja u ishrani.

Istraživanja pokazuju da će, ako pacijenti smršaju i smanje obim struka, to imati povoljne efekte i na regulaciju masnoća, krvnog pritiska i nivoa šećera. Na taj način se sprečava nastanak metaboličkog sindroma ili se koriguje već postojeći sindrom.

- Savetujem mediteranski način ishrane bogat složenim ugljenim hidratima, dijetnim vlaknima iz voća, povrća i žitarica, mononezasićenim masnim kiselinama iz maslinovog ulja i maslinki. Deca treba da smanje unos zasićenih masnih kiselina iz svinjskog mesa, suhomesnatih proizvoda, masnih sireva i namaza.

Treba izbegavati prženje i pohovanje hrane na suncokretovom ulju zbog stvaranja lipidnih peroksida. Umesto toga deci treba davati barene namirnice ili one dinstane na vodi uz dodatak maslinovog ulja, pečene u rerni, a ponekad i na električnom roštilju. Obavezna je i fizička aktivnost od 30 minuta barem pet dana nedeljno - savetuje dr Vesna Dimitrijević-Srećković iz Instituta za endokrinologiju.

Kao prevenciju od bolesti koje su posledica preterane telesne težine lekari savetuju mediteransku ishranu bogatu žitaricama i masnim kiselinama iz maslinovog ulja

