

Ez a probléma a világ lakosságának nagyobbik felét érinti. A tej szénhidrát tartalmának jelentősebb része a tejcukor (laktóz), amit a szervezetben egy enzim, a laktáz dolgoz föl. Ha ez utóbbi bizonyos érték alá csökken, a tejcukor nem bomlik le, hanem egyenesen a vastagbélbe jut, ami hasmenést, görcsöket, bélkorgást, fokozott gázképződést okozhat. Fontos, hogy a tüneteket ne keverjük össze a tejfehérje-allergiával: például az újszülöttek laktáz enzime kevés, ami egy idő után megnövekszik. A tejcukor-érzékenységet (laktózintoleranciát) is három csoportra oszthatjuk. A veleszületett laktázelégtelenség (az enzim kóros hiánya) ritka, de súlyos betegség. Ilyenkor a csecsemőt ha bármilyen tejjel - beleértve az anyatejet is - táplálják, állapota teljes leromláshoz vezethet. A primer felnőttkori laktázelégtelenség tizenéves korban alakul ki. Oka az étkezési szokásokban keresendő. Gyakorisága földrajzi helytől függően változik, van ahol a felnőtt lakosságnak csak 1-2 százaléka, míg egyes helyeken szinte mindenki érintett. Hazánkban ez az arány nagyjából 30 százalékos. Másodlagos (szerzett) felnőttkori laktázelégtelenség, amit a nyálkahártya érzékenysége okoz. Bármilyen korban kialakulhat minden olyan betegség után (pl. vékonybélgyulladás), ami bélboholy-károsodást okoz. Ilyenkor a betegség elmúlásával az enzimaktivitás helyreáll, a tünetek megszűnnek. Minden embernek van saját tejtűrő képessége, vagyis valamennyi tejet - a kóros eseteket kivéve - mindenki ihat. De a tejcukor mennyiségét úgy is csökkenthetjük, ha savanyított tejtermékeket (kefir, joghurt) eszünk, mert ezek 25-40 százalékkal kevesebb laktózt tartalmaznak. További lehetőség a laktózmentes tej fogyasztása, ebből bármennyit lehet inni, illetve a laktázt tartalmazó Galantase por szedése, amit a tej ivása előtt kell bevenni.