

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou laktóзовé intolerance ve spojení s mýty týkající se konzumace mléka.

Teoretická část popisuje složení kravského mléka, nejčastěji užívané mlékárenské technologie, druhy mléka dle živočišného původu včetně mateřského a typy mléčných výrobků na českém trhu. Není opomenut ani význam mléka ve výživě člověka z hlediska prevence řady onemocnění. Následně jsou vysvětleny pojmy jako laktóza a laktáza vztahující se k stěžejní části týkající se laktóзовé intolerance. Jsou popsány jednotlivé typy tohoto onemocnění, klinické projevy, diagnostika i následná léčba spočívající v dodržování nízkolaktóзовé / bezlaktóзовé diety. Uvedeno je také druhé nejčastější onemocnění spojené s konzumací mléka - alergie na bílkovinu kravského mléka. V závěru teoretické části jsou objasněny nejčastěji se vyskytující mýty týkající se konzumace mléka.

Praktická část je zaměřena především na zjištění rozsahu omezování konzumace mléka a mléčných výrobků, nejčastějších důvodů vedoucích k této restrikci, jak velký podíl na ní má laktóзовá intolerance v porovnání s vlivem mýtů a zda se tito respondenti zabývají dostatečnou náhradou důležitých makro i mikroživin. Výsledná data získaná pomocí dotazníkové šetření od 101 osob ukazují značný výskyt jedinců omezujících konzumaci mléka a mléčných výrobků (58 %). Nejčastěji voleným důvodem byla laktóзовá intolerance (45 %). Diagnóza značné části respondentů je založena na subjektivním názoru. Většina jedinců omezujících konzumaci mléka a mléčných výrobků se způsobem a plnohodnotností náhrady hlavních makro a mikroživin nezabývá. Souhrnné výsledky dotazníkové studie tedy poukazují spíše na nezáměr o informace než vliv mýtů.

Klíčová slova: mléko, laktóza, laktáza, laktóзовá intolerance, alergie na bílkovinu kravského mléka