

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá laktózovou intolerancí a jejím dietním řešením. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou část.

Teoretická část charakterizuje laktózovou intoleranci, popsána je například patofyziologie, výskyt, klinický obraz, diagnostika, komplikace, terapie a také je zde věnována kapitola mléku a jeho význam především pro děti. Velká část teoretické části je věnována dietnímu řešení. Je zde popsána tolerance laktózy, základní principy diety nízkolaktózové a bezlaktózové, přehledně v tabulkách je uveden obsah laktózy v mléčných výrobcích i informace o skryté laktóze. Také je popsán výběr potravin, které lze konzumovat při laktózové intoleranci – potraviny přirozeně neobsahující laktózu, potraviny se sníženým obsahem laktózy a bezlaktózové a alternativní potraviny. Součástí teoretické části jsou i výživová doporučení v rámci laktózové intolerance.

Praktická část se zabývá informovaností laické veřejnosti o laktózové intoleranci. Cílem bylo zjistit, zda respondenti znají základní charakteristiku onemocnění, možnosti stravování při laktózové intoleranci, komplikace spojené s tímto onemocněním a také zda konzumují mléko a mléčné výrobky. Výsledky byly zjišťovány kvantitativním výzkumem pomocí dotazníku. Zjistila jsem, že respondenti znají charakteristiku a komplikace laktózové intolerance. Nedostatek informací byl ve stravování, především v možnosti konzumace mléka a mléčných výrobků. 45,1 % respondentů uvedlo, že lidé s laktózovou intolerancí mohou konzumovat pouze bezlaktózové výrobky, mléko a mléčné výrobky nemohou, jen 39,2 % respondentů uvedlo, že mléko a mléčné výrobky mohou konzumovat dle individuální snášenlivosti. Respondenti konzumovali mléko a mléčné výrobky pravidelně.

Podle výsledků výzkumu se zvyšuje povědomost o laktózové intoleranci mezi laickou veřejností, ale ohledně stravování informace chybějí.

Klíčová slova: laktóza, laktáza, laktózová intolerance, bezlaktózová dieta, mléko