

ALTERNATIIVID LAKTOOSITALUMATUSE KORRAL

Kui sul on laktoositalumatus, siis pead teadma enda talumatuse staadiumit ja tegema endale parimaid asendusi. Toon välja, mida on tähtis silmas pidada laktoositalumatuse korral.

Laktoositalumatusega inimesel ei soovitata piimatooteid menüüst välja jätta. Piimas sisalduv kaltsium on oluline igas vanuses. Väga tähtis on saada toidust piisavas koguses kaltsiumi, sest muidu aeglustub luude uuenemine. Piimhappebakterid oksüdeerivad laktoosi piimhappeks ja tekkiv hapupiim enam laktoosi ei sisalda.

Seetõttu talutakse talumatuse korral hapendatud piimatooteid, näiteks hapupiima, hapukoort, keefirit, jogurtit, mõndasid kohupiimasid ja juustu. Müügil on samuti palju erinevaid laktoosivabu tooteid (piim, hapukoor, jogurt, kodujuust, või, juust), mida tarbida.

Soovitatavad toidud

Hapendatud, fermenteeritud või laktoosivabad (LV) piimasaadused:

- Hapupiim
- Keefir
- LV Juust
- LV või
- LV piim
- LV kodujuust
- LV jogurt

Tarbi mõõdukalt

Mõõdukalt piimasuhkrut sisaldavad toiduained:

- Sulatatud juust
- Juust
- Hapukoor
- Kohupiim
- Sai
- Või
- Majonees

Soovitatav loobuda täielikult või tarbida minimaalselt

- Piim
- Pett
- Piimapulber

Kui sul on väga tugev laktoositalumatus ja sa ei talu absoluutselt piima- ega hapupiimatooteid, on kaltsiumivarude täiendamisel **heaks alternatiiviks pähklid, seemned, oad, apelsinid, brokoli ja sojatooted.**

Õnneks on tänapäeva poelettidel väga palju laktoosivabu tooteid, mis aitavad talumatusega inimesel tarbida mitmekesist toitu.