

LACTOSOLV® **kapsuly**

Výživový doplnok s enzýmom laktáza na zlepšenie trávenia laktózy (mliečny cukor) v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy

17 500 FCC laktázy v jednej kapsule

Návod na použitie

Milá pacientka, milý pacient,

LACTOSOLV® je kvalitný a hodnotný výživový doplnok s vysokým obsahom enzýmu laktáza, ktorý zlepšuje trávenie laktózy (mliečny cukor) a uľahčuje trávenie mlieka a mliečnych výrobkov v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy (laktózová intolerancia).

Čo je to laktóza?

Laktóza je mliečny cukor, ktorý sa prirodzene nachádza v mlieku. Tento disacharid sa skladá z oboch monosacharidov – glukózy (hroznový cukor, dextróza) aj galaktózy. Monosacharidy glukóza a galaktóza sú výživové látky, ktoré môže organizmus ľahko prijímať a premieňať. Preto sa mliečny cukor počas trávenia v tenkom čreve štiepi pomocou enzýmu laktáza.

Čo je to laktózová intolerancia?

Pri neznášanlivosti laktózy (nazývaná tiež laktózová intolerancia alebo neznášanlivosť mliečneho cukru) sa laktóza v tenkom čreve nerozštiepi, pretože nie je k dispozícii dostatok enzýmu laktáza. Mliečny cukor sa preto v nerozštiepenej forme dostane až do dolnej časti čreva (hrubé črevo), kde je skvasený pomocou črevných baktérií a s tvorbou plynov.

Ktoré potraviny obsahujú laktózu?

Laktóza je prítomná takmer vo všetkých mliečnych výrobkoch. Jej koncentrácia je však rôzna. Napríklad pri syre možno povedať, čím je čerstvejší, tým viacej laktózy obsahuje. Dlhšie skladovaný syr (napr. pecorino) má naopak veľmi nízky obsah laktózy, no stúpa v ňom obsah histamínu.

Najvyšší obsah laktózy je v sušenom mlieku (prášok), ktoré sa veľmi často používa pri príprave hotových jedál. Mliečny cukor je zastúpený aj v rôznych priemyselne vyrábaných hotových jedlách, ako sú napr. šalátové dresingy.

Obsah laktózy v niektorých mliečnych výrobkoch a jedlách*:

Obsah laktózy v g na 100 g

Cmar	3,5-4,0
Konzumné mlieko (čerstvé aj trvanlivé mlieko)	4,8-5,0
Kefír	3,5-6,0
Smotana a šľahačka	2,8-3,6
Crème fraîche	2,0-3,6
Maslo	0,6-0,7
Srvátka a z nej vyrobené nápoje	2,0-5,2
Tvaroh (10%-70% tuku v sušine)	2,0-3,8

Tvrdý syr (10%-50% tuku v sušine)	2,9-3,8
Tavený syr (10%-70% tuku v sušine)	2,8-6,3
Syrové fondue (hotové jedlo)	1,8
Dezerty (hotové jedlá, ako je pudिंग, mliečna ryža, krupičná kaša)	3,3-6,3
Zmrzlina (mliečno-ovocná, jogurtová)	5,1-6,9
Nátierky z čerstvého syra (10%-70% tuku v sušine)	2,0-3,8
Syr cottage (20% tuku v sušine)	2,6
Jogurt a jogurtové výrobky	3,5-6,0
Smotana do kávy (10%-15% tuku)	3,8-4,0
Kondenzované mlieko (4%-10% tuku)	9,3-12,5
Odtučnený tvaroh	4,1
Sušené mlieko	38,0-51,5
Mliečne nápoje (napr. čokoládové, vanilkové)	4,4-5,4
Kozie mlieko	4,0-4,2
Ovčie mlieko	4,4-4,7

* Hodnoty sú iba orientačné, predstavujú priemerné hodnoty, ktoré sa môžu líšiť podľa spôsobu výroby jednotlivých výrobkov

Ako pôsobí LACTOSOLV® ?

Enzým laktáza (iný názov beta-galaktozidáza), aktívna zložka doplnku LACTOSOLV, dokáže lokálne v čreve premieňať laktózu (mliečny cukor) na glukózu a galaktózu. Týmto sa prirodzeným spôsobom uľahčuje požívanie potravín s obsahom laktózy.

Ako sa užíva LACTOSOLV® ?

1-3 kapsuly v závislosti od obsahu laktózy v jedle, **ktoré sa zapijú vodou**.

Užíva sa s každým jedlom alebo nápojom, ktoré obsahuje laktózu.

Ak máte problémy s prehĺtaním, môžete kapsulu otvoriť a nerozhryzený obsah zapíť vodou. Jedna kapsula počas prechodu črevom odbúra asi 29 g laktózy, čo zodpovedá cca. 0,5 litru mlieka.

V závislosti od stupňa laktózovej intolerancie (neznášanlivosti laktózy) je dávkovanie individuálne a musí sa prispôbiť obsahu laktózy v jedle. Znášanlivosť laktózy je premenlivá, a preto si každá osoba s laktózovou intoleranciou musí vyžiadať informácie o úlohe tejto látky vo svojej strave.

Aké zložky obsahuje LACTOSOLV® ?

Jedna kapsula obsahuje 17 500 FCC* enzýmu laktáza. Vysoká dávka bez obsahu objemových činidiel a farbív.

Zložka	v 1 kapsule	v 2 kapsulách	v 3 kapsulách
Enzým laktáza (beta-galaktozidáza)	17 500 FCC*	35 000 FCC*	52 500 FCC*

*FCC jednotiek (Food Chemical Codex)

Zložky: maltodextrín, enzým: beta-galaktozidáza (43.5 %), povlaková látka: hydroxypropylcelulóza; chlorid sodný

Upozornenia:

LACTOSOLV je výživový doplnok a výživové doplnky sa nesmú používať ako náhrada vyváženej a rozmanitej stravy a zdravého životného štýlu. Ustanovená odporúčaná dávka sa nesmie presiahnuť. Uskladňujte mimo dosahu malých detí. Uchovávajte v suchu a v chlade.

V akých veľkostiach balenia a dávkovacích formách je LACTOSOLV® dostupný?

LACTOSOLV® je dostupný v baleniach po 30 alebo 60 kapsúl.
Na trh nemusia byť uvedené všetky veľkosti balenia.

Tento návod na použitie bol naposledy aktualizovaný vo februári 2018.

Výrobca: Sciotec Diagnostic Technologies GmbH, Ziegelfeldstrasse 3, 3430 Tulln,
Rakúsko

Distribútor v SR: STADA PHARMA Slovakia, s.r.o., Einsteinova 19, 851 01 Bratislava
www.lactosolv.sk