

**Tytuł:** Nietolerancja laktozy i fruktozy u niemowląt i dzieci / Lactose and fructose intolerance in infants and children

**Słowa kluczowe:** NIETOLERANCJA LAKTOZY ROZPOZNAWANIE OBJAWY NIETOLERANCJA FRUKTOZY LECZENIE

**Keywords:** FRUCTOSE INTOLERANCE SYMPTOMS TREATMENT LACTOSE INTOLERANCE DIAGNOSIS

**Autorzy:**

Piotr Albrecht

**Streszczenie:**

Nietolerancja laktozy i fruktozy to stosunkowo częsty problem kliniczny, jednak pomimo dość charakterystycznych objawów długo pozostający nierozpoznany zarówno dla chorego, jak i jego lekarza. W artykule przedstawiono epidemiologię zjawiska, objawy nietolerancji obu cukrów (wzdęcia, bóle brzucha, intensywne poposiłkowe kruczenia i przelewania, kolkę niemowlęcą, dyskomfort poposiłkowy), najprostsze metody rozpoznawania (test karencji i ekspozycji, wodorowy test oddechowy) oraz terapii (leczenie dietetyczne, podawanie laktazy jako suplementu, zachowanie właściwej proporcji fruktozy i glukozy w diecie – 1:1). Zamieszczono także praktyczne tabele pozwalające ocenić zawartość laktozy w różnych produktach oraz proporcje glukozy do fruktozy w spożywanych pokarmach.

**Abstract:**

An intolerance of such sugars as lactose and fructose is a relatively frequent clinical problem. In spite of characteristic symptoms, sugar intolerance may not be recognized by the patient as well as his doctor for a long period of time. In the article the epidemiology of the phenomenon, signs of intolerance of both sugars (flatulences, stomachaches, intense postprandial bloating, infantile colic, postprandial discomfort), the simplest methods of recognizing (the test of withdrawal period and provocation, the respiratory hydrogen test) and of therapy (dietetic treatment, passing the lactase as the supplement, keeping the right proportion of glucose and fructose in the diet; 1:1) are described. The article also contains practical tables permitting easy access to information about lactose content in different products as well as proportion of glucoses to the fructose in foods.