



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020



VIII. Népegészségügyi Konferencia, Megnyitó 2017.

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

HELYSZÍN
1000
2010-2015

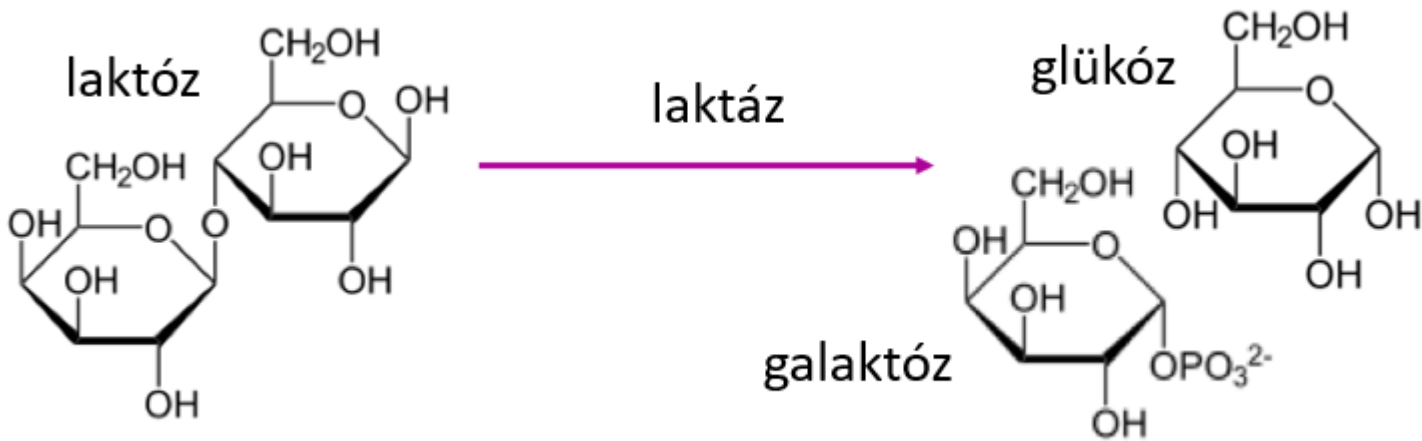
Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

VIZSGÁLAT
5 MILLIÓ
2010-2016

Laktóztolerancia program dr. Erdei Ottilia

A laktóz (tejcukor) enzimatis lebontása





Veleszületett laktáz elégtelenség

ritkán előforduló, öröklődést mutató enzimdefektus

Felnőttkori laktáz elégtelenség ez a forma a leggyakoribb

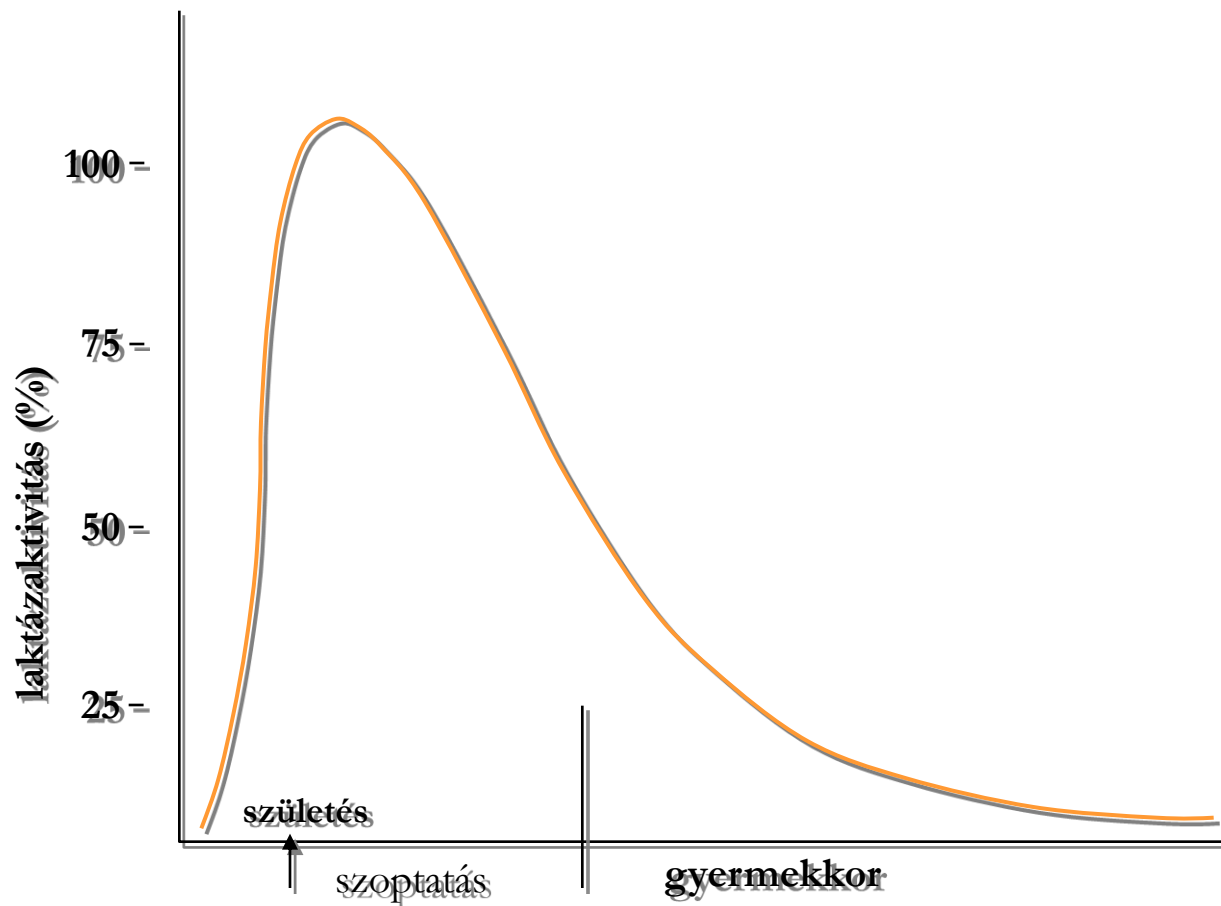
A laktáz enzim aktivitása a 3-5. életévtől fokozatosan csökken, és 20 éves korban már csak egytizede a csecsemőkorban kimutatható aktivitásnak. A folyamat genetikus polymorfizmus következménye (13910 T/C és 22018 A/G)

- 13910 T/T Nincs hajlam laktóz intoleranciára
- 13910 T/C Van maradék laktáz aktivitás
- 13910 C/C Genetikai hajlam van laktóz intoleranciára

Szekunder laktáz elégtelenség

- **Coeliakia, Postenteritises szindróma, Tejfehérje intolerancia, Immunhiányos állapotok, Eosinophil gastroenteritis**

A laktáz aktivitásának változása az életkor folyamán



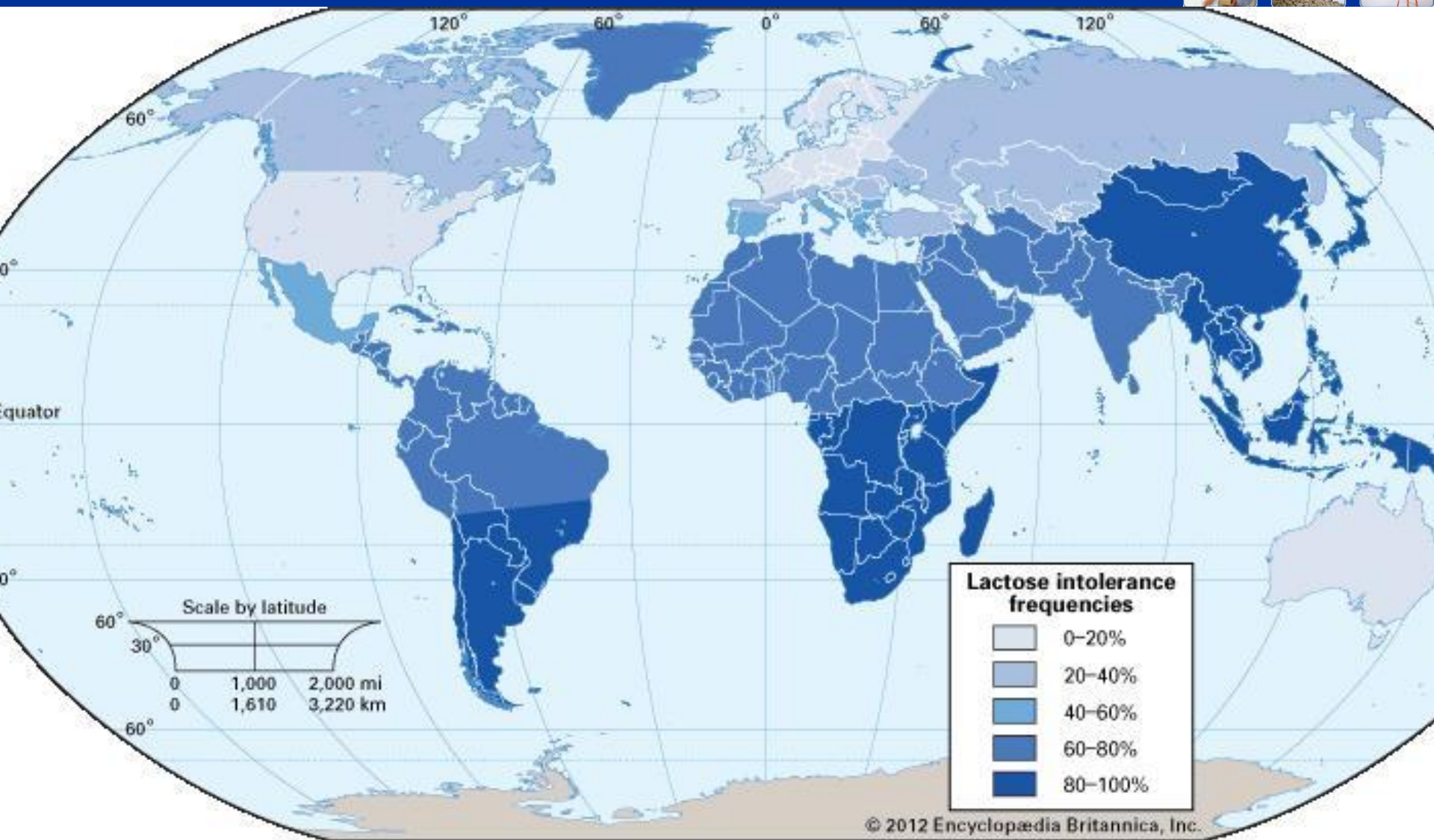


- Laktáz aktivitás meghatározása nyálkahártya *biopsziából*
- **H2 kilégzési teszt**
- Laktóz tolerancia teszt: standard dózis laktóz (20-50g), *vércukor* mérés
- Genetikai teszt 13910**C genotípus* kimutatása

Misselwitz, UEG Journal, 2013



A laktózintolerancia prevalenciája



Hajlamfelmérő kérdőív 2014-2016



év	2014		2015		2016		2015-2016		2015-2016	
nő válaszadó	8 677	741	6 773	871	7 414	1 034	14 187	1 905		
%		8,54		12,80		13,90		13,43		
férfi válaszadó	8 185	351	6 228	471	6 559	644	12 787	1 115		
%		4,29		7,56		9,80		8,72		
összesen	16 862	1 092							26 974	3 020
%		6,48								11,19
Szakály és mtsai, 1981	14%									





- **El kell kerülni a szükségtelen megszorításokat!**
- **Csökkenteni** kell a tejtermék fogyasztást, **nem megszüntetni!** (colon adaptáció szerepe)
- A tej jelentős tápanyag, kalória, ásványi anyag-és vitaminforrás
- Érdeemes más tápanyaggal együtt, magasabb zsírtartalmú étellel fogyasztani, így lassabban ürül ki a gyomorból
- Magasabb zsírtartalom egyben kevesebb laktóz tartalommal is jár
- Érett kemény és félkemény sajtok és penésszel érlelt sajtok alacsony laktóz tartalmúak

Savaiano, Am J Clin Nutr, 2014, Beto, Clin Nutr Res, 2015





- **Élőflórás kefir, joghurtok (nem ízesített) :** aktív baktériumflóra (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*) maga termel laktáz enzimet
- **Kínai, thai konyha** (szója alapú, tejmentes)
- Tej helyett: zab-, szója-, mandula-, rizs-,
- kókusztej
- **Lactose mentes tej**



Savaiano, Am J Clin Nutr, 2014



- Laktáz aktivitás
- Gyomorürülés
- Intesztinális tranzit idő
- Bélflóra
- Colon mucosa abszorpciós kapacitása
- Percepció, pszichoszociális tényezők
- Laktóz malabszorpciós ált. 12g laktózt tolerál egy adagban, de elosztva, étellel keverve többet
- Egyéni érzékenység: gyógyszeres tabletták laktóz tartalma (10-750mg)



Van, ami nem várhat!

Enzimpótlás azonnal

Köszönöm a figyelmet!

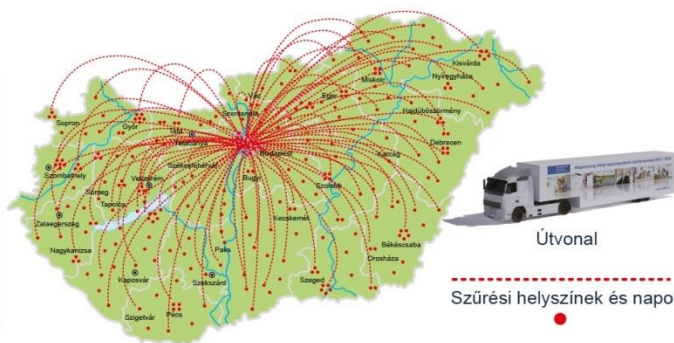


Köszönöm megtisztelő figyelmüket

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

HELYSZÍN
1000
2010-2015



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓN MAGYARORSZÁGON

VIZSGÁLAT
5 MILLIÓ
2010-2016

