

# ALERGIA NA MLIEKO VS. LAKTÓZOVÁ INTOLERANCIA

Alergia na mliečnu bielkovinu sa radí na prvé miesta medzi potravinovými alergiami. Je **najčastejšou alergiou** u detí a prejavuje sa už v kojeneckom veku. Problém však predstavuje aj mliečny cukor- laktóza, jeho **intolerancia** sa týka až 70 % populácie.

Napriek tomu jedinou dostupnou liečbou alergie a intolerancie zostáva vyhýbať sa mlieku, resp. laktóze v strave.

## Obsahom prednášky sú odpovede na tieto otázky:

- Aké sú rozdiely medzi alergiou na mliečnu bielkovinu a neznášanlivosťou laktózy (tzv. intoleranciou na laktózu)
- Prečo vznikajú skrížené reakcie aj na iné druhy živočíšnych mliek
- Ako sa vyhnúť alergii na mliečnu bielkovinu u detí a dospelých
- V ktorých výrobkoch sa môžeme stretnúť s mliečnou bielkovinou
- Čo všetko by malo obsahovať rastlinné mlieko
- Ktoré náhrady mlieka sú tie správne
- Akými potravinami doplniť chýbajúci vápnik v strave

## + WORKSHOP

- ✓ orientácia a porovnávanie zloženia jednotlivých výrobkov
- ✓ rozlišovanie zdravých a „zdravých“ potravín, resp. náhrad
- ✓ porovnávanie konkrétnych náhrad alergénov

Prineste si preto obaly z vašich obľúbených potravín a povieme si aj o zložení vašich výrobkov.

Na záver prednášky od nás dostanete malý darček, ktorý vám pomôže pri výbere správnych potravín pri nakupovaní. Získať môžete aj zľavový kód na prístroj na výrobu rastlinného mlieka.