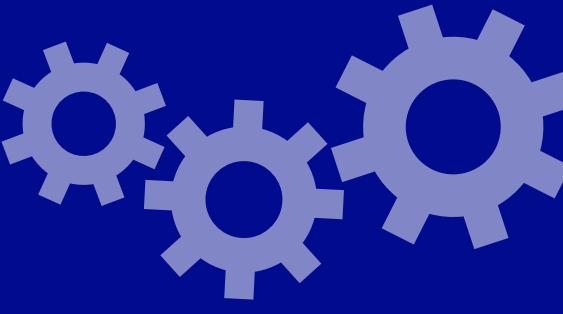
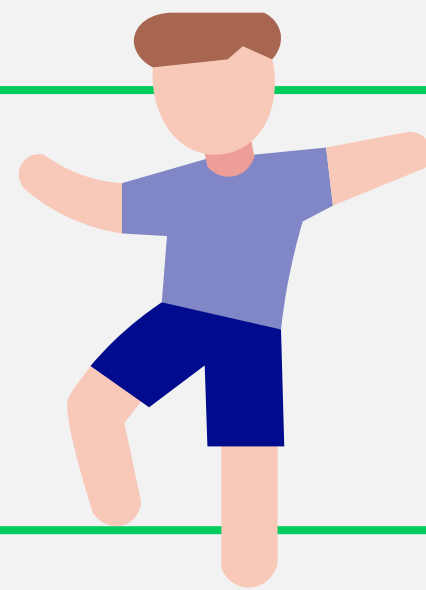
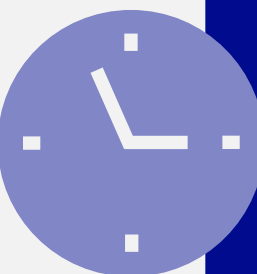
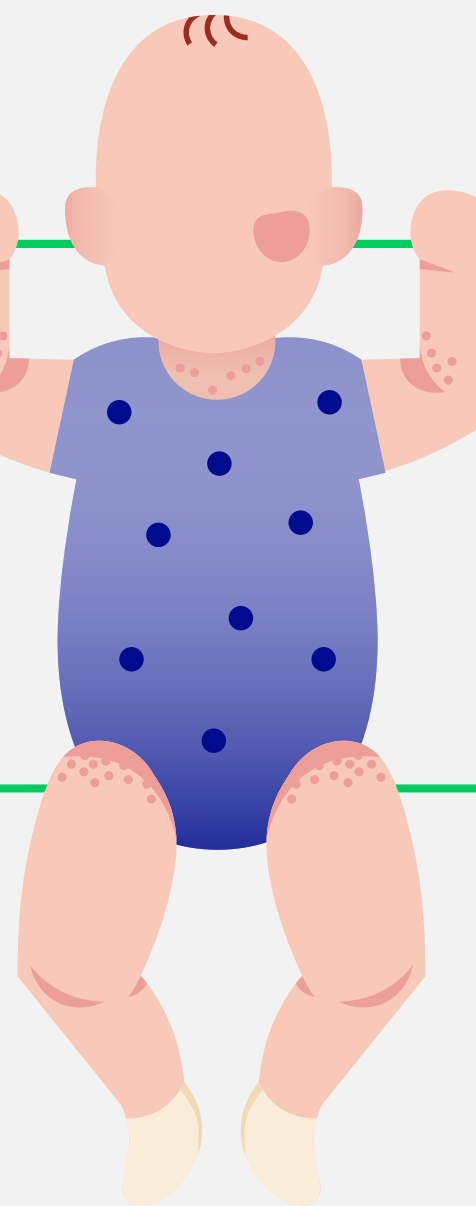
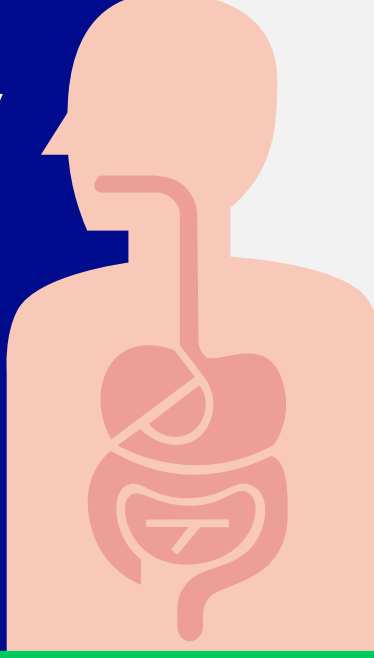
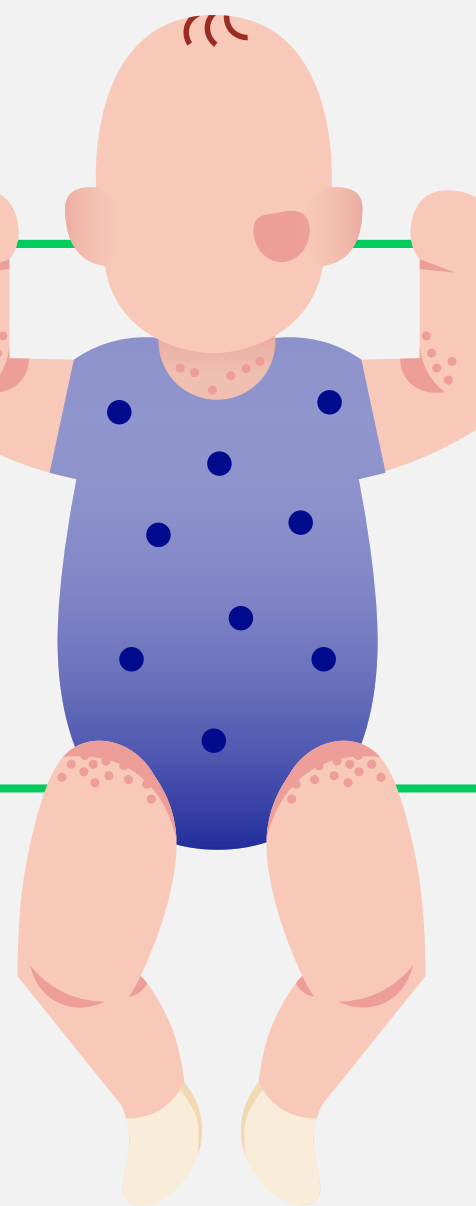


Jak odróżnić nietolerancję laktozy od alergii na białko mleka krowiego?



Nietolerancja laktozy (**LI**, z ang. lactose intolerance) i alergia na białka mleka krowiego (**ABMK**), choć wywołane przez ten sam produkt spożywczy (mleko krowie), **różnią się zarówno mechanizmem, jak i składnikiem odpowiedzialnym za objawy** (laktoza a białka mleka krowiego).

Nietolerancja laktozy wynika z niedoboru laktazy, podczas gdy **ABMK** jest odpowiedzią układu odpornościowego na białka mleka.

 Nietolerancja laktozy		 Alergia na białko mleka krowiego
Nieimmunologiczna reakcja na węglowodany zawarte w mleku krowim (zaburzenie równowagi enzymatycznej)	Mechanizm 	Reakcja immunologiczna (alergia pokarmowa)
Laktoza	Składnik wywołujący objawy	Białka mleka krowiego
Między 5. a 6. rokiem życia lub w okresie dojrzewania 	Okres występowania objawów	Szczyt w 1. roku życia 
Kilka minut lub godzin po spożyciu produktów zawierających laktozę 	Czas wystąpienia objawów	Kilka minut lub dni po spożyciu mleka lub produktów mlecznych
Może mieć charakter przejściowy lub trwały	Rozwój choroby	W 50% przypadków ustępuje przed ukończeniem 12. miesiąca życia , a w 90% przed ukończeniem 3. roku życia
Przewlekła biegunka, wzdęcia, ból brzucha, intensywne popośliskowe kruczenia i przelewania, nudności i/lub wymioty, kolka 	Objawy ze strony przewodu pokarmowego 	Krew i/lub śluz w stolcu, krwawienie z odbytu, obrzęk warg, języka i podniebienia, świąd jamy ustnej, nudności i/lub wymioty, przewlekła biegunka, wzdęcia, ból brzucha, przelewanie w jelitach
Wysypka i podrażnienie okolicy odbytu 	Objawy skórne	Pokrzywka, atopowe zapalenie skóry, wysypka kontaktowa, świąd skóry, rumień
Nd.	Objawy ze strony układu oddechowego	Świszczący oddech, swędzenie nosa, kichanie, katar, kaszel, astma
Ból głowy, zawroty głowy, apatia, zaburzenia pamięci	Inne objawy	Zaburzenia wchłaniania często związane z zaburzeniami wzrostu lub słabym przyrostem masy ciała, wstrząs anafilaktyczny (w przypadku alergii IgE-zależnej)
Częściej występuje u osób dorosłych (naturalna tendencja do rozwoju LI w procesie starzenia się)	Częstotliwość występowania	Może wystąpić w każdym wieku, ale najczęściej dotyczy niemowląt i młodszych dzieci
Wodorowy test oddechowy	Diagnostyka	Dieta eliminacyjna i doustna próba prowokacji (DPP)
Dieta niskolaktozowa	Postępowanie dietetyczne	Eliminacja białek mleka krowiego z diety (dieta bezmleczna)

Podobne objawy kliniczne obu schorzeń sprawiają, że ich różnicowanie bywa trudne, co może skutkować błędną lub opóźnioną diagnozą. Konsekwencją mogą być niewłaściwe interwencje dietetyczne – zarówno zbyt restrykcyjne eliminacje prowadzące do niedoborów żywieniowych, jak i nieadekwatne zalecenia nieskuteczne w leczeniu. **Precyzyjne rozpoznanie jest zatem kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa i zdrowia młodego pacjenta.**



Bibliografia :

1. Darma A, Sumitro K.R, Jo J, Sitorus, N. Lactose Intolerance versus Cow's Milk Allergy in Infants: A Clinical Dilemma. Nutrients 2024; 16: 414.
2. Jarocka-Cyrta E., Nowak-Węgrzyn A., Ruszczyński M., Zawadzka-Krajewska A., Krauze A., Dziechciarz P., Cudowska B., Szajewska H., Socha P., Kaczmarek M., Horvath A. Doustne próby prowokacji w diagnostyce alergii na białka mleka krowiego. Stanowisko Grupy Roboczej Sekcji Alergii Pokarmowej Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHiŻDz). Standardy Medyczne/Pediatrica 2015; 12: 501-516.
3. Horvath A., Jarocka-Cyrta E., Nowak-Węgrzyn A., Błazowski Ł., Szajewska H., Cudowska B., Krauze A., Kurzawa R., Stróżyk A. Diagnostyka i leczenie alergii na białka mleka krowiego. Stanowisko Sekcji Alergii na Pokarmy Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrica 2021; 18: 342-362.
4. Di Costanzo M., Berni Canani R. Lactose Intolerance: Common Misunderstandings. Ann Nutr Metab. 2018; 73 Suppl 4: 30-37.
5. Rangel, A.H.; Sales, D.C.; Urbano, S.A.; Galvão Júnior, J.G.B.; de Andrade Neto, J.C.; de Macêdo, C.S. Lactose intolerance and cow's milk protein allergy. Food Sci. Technol. 2016; 36: 179-187.
6. Albrecht P. Nietolerancja laktozy i fruktozy u niemowląt i dzieci. Standardy Medyczne/Pediatrica 2017; 14: 295-300.
7. Walsh J., Meyer R., Shah N., Quekett J., Fox AT. Differentiating milk allergy (IgE and non-IgE mediated) from lactose intolerance: understanding the underlying mechanisms and presentations. Br J Gen Pract. 2016 Aug; 66(649): e609-11.
8. Arora S., Singla N. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. Pediatr Oncall J. 2011; 8: 87-93.