

Врз основа на член 27 став (1) од Законот за здравствената заштита („Службен весник на Република Македонија“ број 43/12, 145/12 и 87/13), министерот за здравство донесе

**У П А Т С Т В О**  
**ЗА ПРАКТИКУВАЊЕ НА МЕДИЦИНА ЗАСНОВАНА НА ДОКАЗИ**  
**ПРИ ЛАКТОЗНА ИНТОЛЕРАНЦИЈА**

**Член 1**

Со ова упатство се пропишува медицинско згрижување на лактозната интолеранција преку практикување на медицина заснована на докази.

**Член 2**

Начинот на дијагностицирање и третман на лактозната интолеранција е даден во прилог, кој е составен дел на ова упатство.

**Член 3**

Здравствените работници и здравствените соработници ја вршат здравствената дејност на медицинско згрижување на лактозната интолеранција по правило согласно ова упатство.

По исклучок од став 1 на овој член, во поединечни случаи по оценка на докторот може да се отстапи од одредбите на ова упатство, со соодветно писмено образложение за причините и потребата за отстапување и со проценка за натамошниот тек на згрижувањето, при што од страна на докторот тоа соодветно се документира во писмена форма во медицинското досие на пациентот.

**Член 4**

Ова упатство влегува во сила наредниот ден од денот на објавувањето во „Службен весник на Република Македонија“.

Бр. 07-8905/2

30 ноември 2013 година

Скопје

**МИНИСТЕР**

**Никола Тодоров**

---

## ЛАКТОЗНА ИНТОЛЕРАНЦИЈА

МЗД Упатство  
3.8.2010

- Основни податоци
- Дефиниција и етиологија
- Епидемиологија
- Симптоми
- Дијагноза
- Третман

### ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ

- Да се препознае лактозната интолеранција како причина за флатуленција, абдоминална болка и интермитентна дијареја пред преземање на поинтензивни испитувања.
- Генетско тестирање за хиполактазија сигурно ја потврдува (С/С генотип) или исклучува обична лактозна интолеранција.
- Лактозната интолеранција е ретка кај деца помали од 5 години.
- Тестот со лактозна ингестија (лактоза-толеранс тест) често дава лажно позитивни резултати.
- Лактозата во состав на таблетите (фармацевтските препарати) многу ретко предизвикува симптоми.

### ДЕФИНИЦИЈА И ЕТИОЛОГИЈА

- Хиполактазијата се дефинира како дефицит на лактаза наследен по автозомно-рецесивен пат.
- Лактозната интолеранција е дефинирана како симптом на хиполактазија.
- Секундарната хиполактазија може да биде резултат на целијачна болест или хронична инфекција на цревата (на пример цардијаза).
- Инцидентниот дефицит на лактаза не е секогаш единствена причина за абдоминалните тегоби на пациентот и не предизвикува анемија и нутритивна малапсорпција.
- Симптомите се резултат на задршката на вода во цревата по пат на осмоза индуцирано од лактозата, што условува забрзан цревен транспорт. Лактозата ќе биде метаболизирана од цревните бактерии кои создаваат гасови.

### ЕПИДЕМИОЛОГИЈА

- Дефицит на лактоза се појавува кај 18% од жителите на Северна Европа. Преваленцата варира во различни популации.
- Кај децата хиполактазијата ретко се развива пред возраст од пет години. Училишните деца може да пројават тегоби асоцирани со ингестија на млеко.

## СИМПТОМИ

- Флатуленција и метеоризам,
- Лошо дефинирана абдоминална болка,
- Пролив,
- Симптомите започнуваат 1-2 часа по оброк кој содржи лактоза, понекогаш дури и подоцна, бидејќи симптомите зависат од интензитетот на гастричното празнење.
- Симптомите зависат од количината на внесената лактоза.
- Некои луѓе со генетска предиспозиција спонтано го редуцираат внесот на млеко уште во детството.
- Исклучително ретко лактозата во состав на таблетите предизвикува симптоми.

## ДИЈАГНОЗА

- Порано дијагнозата се базирала на лактоза толеранс тест кој покажува маргинален пораст на серумската глукоза заедно со типичните симптоми. Тестот е сепак макотрпен и неговата сигурност е помала во споредба со генетското тестирање.

### Лактоза-толеранс тест

- Се испива 50g лактоза растворена во 400 ml вода. Нивото на гликозата (или галактозата) во крвта се одредува на 20, 40 и 60 минути. Се зема примерок на капиларна крв.
- Резултатот од тестот е позитивен ако порастот на крвната гликоза не надминува 1,1mmol/l и пациентот има типични симптоми во текот на тестот или до три часа по тестот. Тестот не треба да се интерпретира како позитивен ако не се појават симптоми.
- Кај дијабетичари порастот на крвната гликоза може да биде повеќе од 1,1mmol/l, иако пациентот има хиполактазија. Појавата на симптоми во вакви случаи јасно укажува на хиполактазија. Лактоза-етанол тестот е исто така погоден за дијабетичните пациенти. Во тестот концентрацијата на серумската галактоза се одредува еднаш 40 минути по ингестија на лактоза и етанол (етанол во доза од 0.15g/kg го спречува метаболизмот на галактозата).
- Кај децата лажно позитивни резултати (отсуство на пораст на концентрацијата на крвната гликоза) се појавува често, во 30% од тестираните индивидуи.

### Генетско тестирање

- Генетското тестирање, кое може да се изведе со примерок од крв, дава точни информации за лактазната активност кај возрастено лице.
  - С/С генотип = генотип асоциран со хиполактазија, т.е. со ниска лактазна активност;
  - Лактазната активност постепено се намалува на возраст од 5 до 12 години. Токму затоа, генетското тестирање кај деца помали од 12 години е само индикативен.
  - Генотиповите С/Т и Т/Т исклучуваат примарна лактозна малапсорпција во сите возрастни групи.

## ТРЕТМАН

- Да се намали количината на лактоза во храната (2-3g лактоза дневно што одговара на една чаша млеко, не дава симптоми кај мнозинството пациенти со хиполактазија), за разлика од целијачната болест каде е задолжителна апсолутна безглутенска диета.
- По дијагностицирање, пациентот треба да ги одбегнува сите млечни производи 2-3 недели. Потоа, ингестијата на млечни продукти може да биде зголемена согласно со толеранцијата.
- Киселите млечни производи може да се користат, бидејќи содржат релативно мали количини на лактоза. Зрело (старо) сирење не содржи лактоза.

- Продукти кои содржат хидролизирана лактоза имаат помалку од 1% лактоза (обично млечните производи содржат околу 4,8%). Некои пациенти со хиполактазија се чувствуваат подобро кога апстинираат и од продуктите кои содржат хидролизирана лактоза, па избегнуваат да пијат вакви продукти и да користат вакви кремове во готвењето.
- Можат да бидат ефикасни капсули со лактаза.
- Пациенти со тешки симптоми треба да запомнат дека лебот и другите пекарски производи, колбаси, путер, маргарин или млечните чоколади содржат лактоза. Пире од компир може исто така да содржи лактоза.
- Адекватен внес на калциум може да се постигне со употреба на сирење или калциум препарати доколку млечните производи се комплетно исфрлени од употреба.
- Да се повика пациентот повторно на консултација ако симптомите не се комплетно исчезнати со безлактозната диета. Обично, причината е непридржување кон диетата, меѓутоа пациентот може, исто така, да има и целијачна болест или друга форма на малапсорпција.

## РЕФЕРЕНЦИ

1. Irma Jarvela and Kaija-Leena Kolho Editors Article ID: ebm00193 (008.083)© 2012 Duodecim Medical Publications Ltd.

1. **EBM Guidelines, 3.8.2010 [www.ebm-guidelines.com](http://www.ebm-guidelines.com)**
2. **Упатството треба да се ажурира еднаш на 5 години.**
3. **Предвидено е следно ажурирање во 2015 година.**