

ЙОГУРТ МОЖЕТ БЫТЬ РЕШЕНИЕМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НЕПЕРЕНОСИМОСТЬЮ ЛАКТОЗЫ:

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Более 25 лет научных исследований доказали, что йогурт — это уникальный кисломолочный продукт, т.к. благодаря лактазной активности йогуртовой закваски он подходит людям с непереносимостью лактозы и при употреблении не вызывает у них симптомов непереносимости.

5 фактов о йогурте и непереносимости лактозы

1. ТРУДНОСТИ С ПЕРЕВАРИВАНИЕМ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ?



Непереносимость лактозы означает, что организм не усваивает лактозу (молочный сахар) — углевод, который содержится в молоке и молочных продуктах. При непереносимости лактозы, она не может быть полностью усвоена организмом из-за недостаточной выработки в тонком кишечнике фермента лактазы.

2. ЖИВЫЕ ЗАКВАСОЧНЫЕ КУЛЬТУРЫ, ПРИСУТСТВУЮЩИЕ В ЙОГУРТЕ, ПОМОГАЮТ ПЕРЕВАРИВАТЬ ЛАКТОЗУ

Заквасочные микроорганизмы йогурта — термофильный стрептококк и болгарская палочка — вырабатывают бактериальную лактазу. Вместе с йогуртом бактерии попадают в тонкий кишечник, где помогают расщепить лактозу.



3. ВЫ МОЖЕТЕ ПОТРЕБЛЯТЬ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ

Большинство людей с диагнозом непереносимость лактозы, могут переносить до 12 г лактозы за один прием пищи с минимальными проявлениями непереносимости или вовсе без них. При этом, они могут съедать даже больше, чем 12 г лактозы, если это количество будет равномерно распределено в течение дня^(2,3,4).



4. ЖИВОЙ ЙОГУРТ ЛУЧШИЙ! **100 миллионов** живых бактерий/грамм

Если срок годности «йогурта» 6 месяцев, то это уже не йогурт, а термизированный йогуртный продукт, т.е. после сквашивания он подвергнется высокотемпературной обработке, и все бактерии в нем были убиты. Такой продукт может храниться при комнатной температуре. Поскольку он не содержит живых бактерий, он не влияет на усвоение лактозы.

5. В ЕВРОПЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЙОГУРТА ПОДТВЕРЖДЕНЫ EFSA* (ЕВРОПЕЙСКИМ АГЕНТСТВОМ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ)

«Живые заквасочные культуры йогурта улучшают расщепление лактозы у лиц с нарушением всасывания лактозы».



На основе результатов клинических исследований Европейское агентство по безопасности продуктов питания (EFSA) подтверждает, что между потреблением живых йогуртов и улучшением усвоения лактозы у лиц с нарушением всасывания лактозы существует прямая взаимосвязь⁽⁵⁾.