**Ser żółty bez laktozy – hasło reklamowe czy prawdziwa informacja?**

**Obecnie nietolerancja laktozy to spory problemem wielu Polaków, którzy muszą zmienić swoją dietę, aby komfortowo funkcjonować. Wielu producentów współcześnie oferuje szeroki dostęp do artykułów bez laktozy, w tym różnorodnych serów. Niewiele osób jednak wie, że niektóre rodzaje serów nigdy nie zawierały w sobie laktozy. A podawanie informacji o braku tego składnika, w sposób sugerujący usunięcie go w toku jakiegoś procesu, to jedynie chwyt marketingowy.**

**Na czym polega nietolerancja laktozy?**

Laktoza to cukier złożony, który jest składnikiem każdego rodzaju mleka, obecnym w wielu produktach spożywczych, zawierających w swoim składzie mleko, mleko w proszku czy serwatkę. Nietolerancja laktozy to coraz częstszy problem Polaków, powodujący zaburzenia trawienia, silne bóle i wzdęcia brzucha, a także biegunki. Niedostosowanie diety może skutkować utratą masy ciała, zaburzeniami snu, czy ciągłym poczuciem braku energii i przemęczenia.

**Problem na dużą skalę**

W naszym kraju, według Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, nietolerancja laktozy występuje u 1,5% dzieci oraz u 20-37% dorosłych.\* Liczby te jednak nie są konkretne i wiarygodne, gdyż współcześnie istnieje moda na produkty bez laktozy wykreowana przez producentów, a więc trudno zbadać ile osób tak naprawdę zmaga się z nietolerancją. Plusem tej sytuacji jest jednak to, iż osoby z prawdziwą nietolerancją nie muszą już szukać produktów spożywczych bez laktozy, bowiem są one szeroko dostępne – zarówno w supermarketach jak i kawiarniach czy restauracjach.

**Dieta bez laktozy z serami – czy to możliwe?**

Laktoza występuje w wielu produktach zawierających mleko. Może być ukryta nawet w pieczywie, kiełbasach, cukierkach, lodach, dlatego należy dokładnie sprawdzać składy produktów. Dieta bez laktozy może doprowadzić do niedoborów wapnia, stąd warto wprowadzić do codziennych posiłków soję, sezam, słonecznik, czy np. jarmuż. W przypadku serów, najwięcej tego składnika znajduje się w serach twarogowych, bowiem im świeższy ser, tym więcej zawiera w sobie laktozy.

Osoby z nietolerancją powinny zatem unikać serków białych typu Filadelfia, serów homogenizowanych, serka wiejskiego, białego czy typu feta. – Współcześnie nie trzeba całkowicie rezygnować z przetworów mlecznych, bowiem niektórzy producenci, np. Moniecka Spółdzielnia Mleczarska w Mońkach, oferują sery żółte, które naturalnie nie zawierają laktozy, przez co są bezpieczne dla osób z nietolerancją. – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Mogą one zatem cieszyć się pełnią smaku serów żółtych i nie muszą się wyrzekać przyjemności płynącej z ich jedzenia. Niekiedy producenci sprzedają bowiem sery żółte, podając na opakowaniach informację, iż nie posiadają laktozy.

**Laktoza w serach żółtych – jest czy nie ma?**

Nie wszystkie typy serów posiadają w sobie laktozę, o czym nie wie wielu Polaków. Powszechna moda na produkty bez laktozy często stawia artykuły mleczne w złym świetle. Sugerują tym samym, to zasługa producenta, gdzie w rzeczywistości sery żółte tego składnika w ogóle nie zawierają.

Sery żółte nie posiadają w ogóle laktozy z powodu procesu fermentacji mlekowej, który odbywa się podczas produkcji tego artykułu. – Bakterie żywiące się laktozą przekształcają ją w kwas mlekowy, co automatycznie powoduje, iż osoby nietolerujące tego składnika swobodnie mogą wprowadzić sery żółte do swojej codziennej diety, nawet jeśli na opakowaniu nie ma informacji o braku laktozy – tłumaczy Ewa Polińska, ekspert marki MSM Mońki.

Niestety, niewiele osób jest tego w pełni świadomych, gdyż ufają reklamom. Do końca czerwca 2022 roku nie wszedł w życie żaden przepis prawny, który by regulował znakowanie produktów bez laktozy. Z tego powodu producenci mogą nadal swobodnie opisywać opakowania serów żółtych jako „bez laktozy”, co jest prawdą, ale jednocześnie pewną formą manipulowania faktami. To tak, jakby na butelce wody mineralnej zamieścić informację, że nie zawiera laktozy. Problem jest o wiele szerszy, gdyż brakuje w Polsce odpowiedniej edukacji konsumentów na temat przetworów mlecznych. Wiele osób nadal błędnie uważa, iż każdy produkt mleczny zawiera w sobie laktozę. Warto korzystać z wiarygodnych źródeł i weryfikować zasłyszane opinie.

\*https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/nietolerancja-laktozy-co-mozna-stosowac-a-czego-unikac-w-diecie/

---------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175