

Вкусно и полезно

С детства нам твердили: пейте, дети, молоко — будете здоровы. И действительно, молоко и молочные продукты — кладезь витаминов и минералов, необходимых для нормального функционирования организма. Также в них есть много веществ, которые укрепляют скелет: кальций, фосфор, белок, калий, витамин К 2. Но случается так, что после употребления молока возникают проблемы с ЖКТ. Причиной может быть непереносимость молочного сахара — лактозы. Тогда придется употреблять безлактозные продукты. Насколько широк их ассортимент на полках белорусских магазинов, и как понять, что у вас непереносимость лактозы — узнал наш корреспондент.

В Беларуси на семи молокоперерабатывающих предприятиях освоен выпуск 14 видов безлактозной молочной продукции.

В ногу с трендом

Прошедшая с небывалым размахом в Минске выставка достижений «Моя Беларусь» не оставила равнодушным ни одного посетителя. За месяц работы здесь побывало более 400 тысяч человек. Тут можно было увидеть достижения страны за годы независимости благодаря труду ее народа, любви и патриотизму. Тематическая площадка с успехами в сельском хозяйстве вызвала неподдельный интерес у людей с непереносимостью лактозы. На ней был представлен весь спектр безлактозной продукции, производимой в стране, — от молока до сыров. Не обошлось и без новинок. Вскоре на полках магазинов появится безлактозное сгущенное молоко. Это разработка производителей из Рогачева.

Надо признать, что белорусские молочные предприятия идут в ногу с мировым трендом. Каждый год число людей с непереносимостью лактозы только растет. Поэтому и для этой категории сегодня выпускается широчайшая линейка различной продукции. Согласно данным аналитической компании Circana, в 2023 году на мировых рынках продажи в этой категории выросли в денежном выражении на 12 процентов, а в натуральном — на 3 процента. Поэтому в нашей стране предприятиями молочной промышленности принимаются меры по расширению ассортимента безлактозной и низколактозной молочной продукции, отмечает заместитель начальника главного управления перерабатывающей промышленности Министерства сельского хозяйства и продовольствия Мария Климова:

— В республике уже на семи молокоперерабатывающих предприятиях освоен выпуск 14 видов безлактозной молочной продукции. Из них наибольший объем имеет питьевое молоко, второе место по объему производства занимают йогурты. Планируемый рост выпуска в 2035 году будет увеличен в 1,7 раза к 2026-му. В 2025—2035 годах можно ожидать инноваций в форматах упаковки и составе продукта, что позволит безлактозному молоку выйти на новый уровень, например, если на рынке появятся готовые к употреблению напитки в упаковке небольшого объема, предназначенные для перекуса на ходу.

Технично и технологично

Технология производства безлактозных продуктов основана на использовании традиционного молочного сырья и отличается от классической введением дополнительных способов обработки, направленных на снижение или полное удаление лактозы. Наиболее простой считается технология производства с применением гидролиза лактозы молочной смеси ферментным препаратом. Она не требует дополнительных единиц оборудования.

— По указанной технологии осуществляется выпуск всех видов безлактозных молочных продуктов, представленных на рынке страны, за исключением полутвердого сыра производства ОАО «Молочный Мир». При производстве сыра реализован комбинированный способ с применением предварительного этапа удаления лактозы методом ультрафильтрации, — добавляет Мария Климова.

К слову, технология, по которой производится полутвердый сыр, — разработка Института мясо-молочной промышленности. Учитывая широкую распространенность лактазной недостаточности во всем мире, специалистами проведены комплексные исследования по разработке современных технологий изготовления широкой линейки низколактозных и безлактозных продуктов: питьевого молока, питьевых сливок, простокваши, кефира, йогурта, ряженки, сметаны, творога, мороженого, сливочного масла, сыра и других продуктов.

— Для производства безлактозных продуктов используется молочное сырье, — делится тонкостями заведующая сектором стандартизации и нормирования молочной отрасли института Елена Войтехович. — В результате ферментативного метода гидролиза лактозы образуются простые моносахара глюкоза и галактоза. Из-за технологических особенностей их изготовления, связанных с ферментативным гидролизом молочного сахара, низколактозные и безлактозные молочные продукты имеют сладковатый привкус, что является нормой и не влияет на их качество и безопасность.

Более сложный вариант — предварительное снижение содержания лактозы методом мембранной фильтрации с последующим ферментативным гидролизом.

— Данный способ позволит избежать избыточной сладости продуктов ферментативного гидролиза лактозы и получить традиционный вкус молочных продуктов. Разработанные технологии внедрены на молокоперерабатывающих предприятиях нашей республики, — добавляет специалист.

— Сегодня выпускается большой ассортимент низколактозных и безлактозных молочных продуктов, предназначенных для питания различных возрастных групп населения, в том числе детей. Они подходят как для людей с непереносимостью лактозы, так и для здоровых, легко усваиваются и сохраняют полезные свойства традиционных молочных продуктов.

На полках в сетевых маркетах можно увидеть линейку цельномолочной и кисломолочной продукции различных производителей страны.

Слушайте свой организм

Для Беларуси проблема лактозной непереносимости пока не обозначена так остро, как в других странах. У людей с таким заболеванием, как лактазная недостаточность, продукты, содержащие лактозу, вызывают боли в животе, диарею и другие неприятные симптомы. Это связано с тем, что у них снижена активность фермента, ответственного за усвоение лактозы. Такое может быть как врожденной особенностью, так и приобретенной из-за длительного приема лекарственных препаратов, в первую очередь антибиотиков, дисбактериоза кишечника и других заболеваний. Люди с лактазной недостаточностью должны ограничивать или исключать потребление традиционных молочных продуктов, содержащих лактозу, рекомендует врач-гастроэнтеролог Светлана Василевская:

— Непереносимость лактозы — это неспособность организма переваривать молочный сахар. И с этим сталкивается около 65 процентов взрослых во всем мире. Точной информации по распространенности лактазной недостаточности в Беларуси нет. В соседней России от этого страдают 60—70 процентов населения. Чаще всего основные симптомы непереносимости молочного сахара возникают через один-два

Владислав Сычевич. Вкусно и полезно

часа после приема молока или молочных продуктов. Для подтверждения диагноза проводятся различные тесты. В первую очередь — водородно-дыхательный. Он позволяет определить концентрацию водорода в выдыхаемом воздухе до и после приема лактозы. Также активность лактозы в тонком кишечнике определяют с помощью биопсии во время эндоскопического исследования.

Лечение непереносимости лактозы у взрослых в основном сводится к диетам. Их на сегодняшний день три.

— Первая — без жидкого молока. Нельзя пить только цельное молоко. Остальные молочные продукты присутствуют в рационе. Вторая диета — без молока и молочных продуктов. И третья — строгая безлактозная диета, которая назначается врачом. Помимо молока и молочных продуктов, убирают скрытые источники лактозы. Это колбаса, выпечка, конфеты, сухие завтраки и соусы. Важно, что диеты назначаются врачом только после диагностики, — обращает внимание Светлана Василевская.

Профилактики лактазной недостаточности не существует. Взрослым показана диагностика и лечение желудочно-кишечного тракта. Также нужно помнить, что при исключении молочных продуктов появляется риск дефицита кальция и развитие остеопороза. Поэтому взрослым необходимо с пищей получать еще около тысячи миллиграммов кальция в сутки. И еще. Утверждение, что термическая обработка молока убирает из него лактозу, — всего лишь миф.