



## BEZ MLÉKA DOKÁŽU DOBŘE ŽÍT

Petra Mertová (28),  
fyzioterapeutka, které před pěti lety  
diagnostikovali alergii na mléko.

**B**ez kravského mléka žiju už pět let. A abych byla upřímná, moc mi to nechybí. „Bezmléčňáků“ je u nás v rodině totiž víc... Tak třeba moje máma. Má intoleranci na laktózu (mléčný cukr) a nemůže si dovolit ani jedinou lžičku jogurtu! To já jsem na tom podstatně lépe. Mám alergii jen na mléko (tedy na proteiny, které v něm jsou), takže když chci, můžu si dát nějaký mléčný výrobek. Ovšem dost záleží na tom, jakou má konzistenci. Vpozorovala jsem, že po řidších věcech, jako je jogurt nebo kefir, mi bývá špatně. Naopak když si dám něco hutnějšího, třeba tvaroh, jsem naprosto v pohodě. Pravdou ale je, že s mléčnými výrobky to nějak moc nepřeháním. Asi v podvědomí cítím, že mi můžou ublížit.

Co se týče jídla, je mojí velkou inspirací máma. Poté, co jí diagnostikovali nesnášenlivost na laktózu, kompletně změnila jídelníček. Jí hodně zeleniny, luštění a přestala péct. Na svoji „diету“ nalákala nejen tátu, ale i mě a mého přítele, který její zdravá jídla zbožňuje. Když to vezmu kolem a kolem, alergie mi vlastně hodně dala. Už se necpu vším, co mi padne pod ruku. Naopak – každé jídlo si vybírám, vychutnávám a užívám...

Když si chci dopřát něco dobrého, třeba kávu s mlékem nebo ovocný koktejl, používám vždy mléko bez laktózy. Je sice o trochu dražší než lahev běžného mléka, ale chutná skoro stejně. A tak se občas můžu (beze strachu) rozšounout! →

### ALERGIE NA MLÉKO

- **CO JI ZPŮSOBUJE**  
Vyvolávají ji proteiny obsažené v kravském mléce. Trpí jí zhruba 20% Čechů.
- **JAK SE PROJEVUJE**  
Trávicími obtížemi (průjmy, koliky, zvracení), ale i kožní vyrážkou.
- **PSYCHOSOMATIKA**  
Intolerance na kravské mléko může souviset se strachem, úzkostí, vztekem. Najděte si terapeuta, který by rozklíčoval, jaké emoce vaši alergii spouštějí.

Společné potíže nás s mámou ještě více spojily. Dohromady chodíme na nákupy a vaříme.