

CO JE GALAKTOSEMIE?

Poprvé byla popsána v roce 1917 a je klasifikována jako jedna z vrozených metabolických genetických vad.

VROZENÉ VADY METABOLISMU

Každá buňka v našem těle obsahuje zvláštní protein, zvaný enzym, který pracuje jak spouštěč, nebo urychlovač mnoha chemických reakcí, které zajišťují v našem těle procesy, jako jsou tvorba a růst tkáně. Tato činnost, která probíhá nepřetržitě, se nazývá metabolismus.

Vrozená látková metabolická vada nastane, když se dítě narodí se špatně fungujícím, nebo úplně chybějícím enzymem. U galaktosemie musíme vypustit určitý cukr z naší stravy. Tento cukr se nazývá GALAKTOZA. Galaktosa je jednoduchý cukr, který pro naše buňky není škodlivý. Ale pokud existuje ve formě galaktosa-1-fosfát, tak je pro naše buňky jedovatý. Galaktosa se nachází v mnoha potravinách, které obsahují laktosu, obecně známou jako mléčný cukr. Laktosa se dělí na galaktosu a glukosu. Glukosu využívá tělo jako zásobárnu energie. Galaktosa ale musí být nejprve pomocí enzymu nazývaného galaktosa-1-fosfaturidylyltransferasa (zkráceně GALT) rozštěpena na glukosu, aby mohla být využita pro tělo.

Při klasické galaktosemii enzym GALT chybí a to způsobuje, že galaktosa není štěpena a vzniká chemická reakce, která je pro tělo nenormální. Při vysoké hladině galaktosa-1-fosfát, se objeví symptomy neléčené galaktosemie.

Normální metabolismus:

LAKTOSA ----- glukosa ----- použitelná pro tělo

----- galaktosa -----galaktosa-1-fosfát ----- GALT ----- glukosa ---- použitelná pro tělo

Klasická galaktosemie:

LAKTOSA ----- glukosa----použitelná pro tělo

-----galaktosa ----- galaktosa-1-fosfát----- GALT (GALT chybí)
= abnormální chemická reakce

SYMPTOMY GALAKTOSEMIE

Nejčastějšími počátečními příznaky galaktosemie jsou odmítání stravy, nechutenství, zvracení, průjemy a žloutenky. Tyto symptomy se objeví několik dní po požití mléka. Když není galaktosemie včas diagnostikována, může se objevit řada dalších příznaků. Dochází k toxickému poškození jater, u očí šedý zákal (katarakta), celková sepse organismu. Nezpracovaný nadbytek galaktosy může způsobit smrt na selhání jater. U nás se zatím klasická galaktosemie nezahrnuje do novorozeneckého screeningu.

CO ZPŮSOBUJE GALAKTOSEMIÍ?

Normální růst a vývoj dítěte závisí na genetické informaci zděděné po jeho rodičích. Tyto genetické informace jsou ve tvaru genu. Tyto geny se nacházejí ve 46 chromozomech v každé buňce našeho těla, se stovkami genů na každý chromozom. Všechno, od barvy očí, po tvar palce na noze, je kontrolováno jedním nebo více páry genů. Když jsme byli zplozeni, přebrali jsme polovinu chromozomů z buňky spermatu našeho otce a další z vajíčky naší matky. Tímto způsobem přijmeme tisíce párů genů od otce a tisíce od matky. Galaktosemie je způsobena abnormálním genem, který způsobuje selhání produkce GALT enzymu, potřebného ke štěpení galaktosy. Zděděním od obou rodičů, kteří se jeví jako normální, ale jsou nositeli jednoho normálního a jednoho vadného genu, který nevytváří tento enzym. Jejich normální gen vytváří dostatečné množství enzymu a proto oni sami nejsou galaktosemiky. Jestliže dítě přijme chromozomy s vadným genem od obou rodičů stává se galaktosemikem. Tento typ dědičnosti se nazývá recesivní, jehož příčinou je příjem dvou vadných genů. Zapamatujte si, že nosiči, kteří mají jen jeden vadný chromozom, jsou normální. Recesivní typ dědičnosti je ilustrován níže.

NOSIČ A Otec Gg	NOSIČ B matka Gg	
Dítě (25%, normální)	Dítě nosič (50 %)	Dítě (25 %, nemocný)
GG	Gg	gg

Jsou-li rodiče nositeli vadného genu je 25% pravděpodobnost, že jejich dítě bude galaktosemie. Každé dítě bude mít také 25% šanci, že tuto vadu nezdědí. Navíc každé dítě má 50% šanci zdědit od jednoho rodiče vadný gen, a od druhého dobrý. Tím se stává pouze nosičem, ale nemá galaktosemii. Jen v případě, že dítě zdědí vadný gen od obou rodičů, bude galaktosemik.

JAK ŽÍT S GALAKTOSEMIÍ?

Jediná cesta je eliminovat galaktosu z potravy. Protože galaktosa jako součást laktosy je obsažena v mléce, nesmí být tyto potraviny konzumovány dítětem s galaktosemií. Do této skupiny patří také další potravinové produkty, jejichž obsahem mléko není a přesto obsahují galaktosu. Tyto produkty musí být ze stravy také vyloučeny. Děti s galaktosemií potřebují ale také všechny živiny, jako jiné děti, ke svému růstu. Dětem je podávána speciální výživa, připravena bez přítomnosti laktosy. Když začne vaše dítě konzumovat tuhou stravu, je nutné kontrolovat veškeré potraviny co se týče jejich složení, abychom měli jistotu, že neobsahují mléčný cukr. Nepřijatelné potraviny jsou často nalezeny v jídlech, které obvykle neklasifikujeme jako mléčná jídla, např. chléb a jiné produkty. Přísná kontrola všech složek potravin, je jedinou cestou, jak se vypořádat s dietou a zvládnout galaktosemií. **Nevěřte, že věkem se může tato dieta uvolnit.**

CO BUDE MÉ DÍTĚ JÍST?

Vaše dítě s galaktosemií bude mít stejný rozvrh krmení jako každé jiné dítě. Rozdíl bude pouze v druhu jídla. Následující část bude věnována praxi a doporučeným jídlům pro všechny děti se zvláštním zřetelem na galaktosemií.

Věk do 4 měsíců – dítě užívá speciální kojeneckou výživu jako náhrada mléka. Tyto produkty jsou vyrobeny ze sojového základu, jak bílkovinného zdroje. Přípravky užívají také děti trpící mléčnou alergií. Tyto preparáty budou jediným zdrojem potravy do 4. měsíce, než začne dítě konzumovat tuhou stravu. Dodávají vašemu dítěti živiny a energii pro normální růst a vývin.

Věk 4 – 6 měsíců – ve věku 4 – 6 měsíců je vaše dítě připraveno začít jíst tuhou stravu. První jídlo představuje obiloviny – rýži. Rýže je pro vaše dítě snadno stravitelná a obvykle nezpůsobuje alergickou reakci. Ta je podávána jako instantní prášek a může být smíchána s „mléčným“ produktem, který jste dosud běžně používali. Začíná se s konzistencí polévky a postupně se přechází v kaši. Nekrmte z lahve, nýbrž lžící.

Věk 6 – 8 měsíců – zvyšuje se pestrost stravy. V tomto období by se měla nastartovat různorodost tuhé stravy. Proto jsou vhodné různé druhy ovoce a zeleniny. Začíná doba, kdy je nutné znát složení potravy, čist obsahy složení atd.

Když si nějakým dětským jídlem nejste jisti, raději počkejte s jeho podáním až do porady s vaším dietním terapeutem. Některé druhy ovoce a zeleniny obsahují malé množství mléčného cukru. Jakmile mají ovoce a zeleniny více než 14,5 mg galaktosy ve 100 g potravy, je potravina nevhodná pro zavedení do jídelníčku. Vždy je také nutné dodržet pravidlo, že nové jídlo podáváme samotné, dokud nezjistíme, jak dítě reaguje. Tak zjistíte, jestli vaše dítě nereaguje přecitlivěle. Jestli se dítě o toto jídlo nezajímá, zkuste to za několik dní znovu. Při nejasnostech, je vždy nutné se poradit s nutričním terapeutem.

Věk – 8 – 12 měsíců – asi v 8. měsíci může dítě začít jíst maso, ale stále ještě pokračujeme v podávání ovoce a zeleniny. Začne převažovat tuhá strava a dítě bude méně pít kojeneckou výživu. To je normální, dodávané kalorie budou nahrazeny jídlem. Ať si dítě samo řekne, kdy má hlad a kdy je syté.

Jakmile začne vaše dítě jíst běžná jídla je nutné číst příbalové letáky a složení potravin. Stane se to zvykem, který je velmi důležitý.

Batolata a dětství

Ačkoliv to není podstatné pro dietu, strava je v době dětství postavena na bázi soji. Tato strava poskytuje uspokojivý zdroj výživy a obvykle se stává „dětským mlékem“. Od dvou let většina dětí jí už všechna jídla. Ale všechna jídla musí být posuzována z hlediska přijatelnosti a nepřijatelnosti pro dietu. Mělo by se stát zvykem, kontrolovat před koupí štítky každého jídla určeného ke zpracování. Jestli nejsou ingredience uvedeny, společnost, která výrobek produkuje, bude obvykle schopna odpovědět na otázku týkající se přísad produktů.

NA KTERÉ PŘÍSAKY UVEDENÉ NA ŠTÍTCÍCH SI DÁVAT POZOR

Máslo

Podmáslí

Sušené podmáslí

Calcium caseinate – vápenitá sůl obsažená v mléce

Sýry všech typů

Kasein – vysrážená mléčná bílkovina (sýrovina)

Smetana

Sušené mléko

Sušené mléko proteinové (mléčná bílkovina)

Suché fazole a hrách (cizrna, fazol šarlatový, červený bob, fazol měsíční, čočka a pukavý hrášek) – kompletní přehled v dodatku VI.

Hydrolyzovaná bílkovina – může být vyrobena z kaseinu nebo ze syrovátky

Kyselina mléčná

Mléčný cukr (laktosa)

Laktoglobulin - jednoduchá bílkovina obsažená v mléce

Margariny – kromě těch, které neobsahují žádné mléčné produkty a jsou vhodné k použití

Mléko

Mléčná čokoláda

Sušené mléko i netučné mléko

Vnitřnosti – vnitřní orgány jsou často označovány jako masné produkty – „meat-by-products“ (játra, ledviny, srdce, mozek, brzlík, slinivka)

Nápoje – obsahující netučné sušené mléko.

Zmrzlina – nicméně mnoho zmrzlin a ovocných dření je vyráběno bez mléka, proto jsou povolené

Sodium caseinate, kalcium caseinate – používá se při výrobě tvarohu, či syrovátky

Kysaná smetana

Jogurt

Syrovátka a tuhý tvaroh

NÁPOJE

Většina ovocných džusů, ovocných nápojů a nápojů sycených oxidem uhličitým jsou vhodné pro jedince s dietou. Je potřeba dát pozor na etikety na mléce, a na mléčných výrobcích, jako „bez laktosy“, nebo redukováná laktosa.“ Tyto produkty jsou ošetřeny od laktosy, ale ne od galaktosy, takže jsou nepoužitelné.

OVOCE

Velká část zpracovávaného ovoce včetně konzervovaného, sušeného nebo mraženého je akceptovatelná. Ale bude jistě správné kontrolovat použité ingredience. Všechno čerstvé ovoce je použitelné.

ZELENINA

Jakákoli čerstvá zelenina nebo některá sušená, konzervovaná nebo mražená, která neobsahuje nepoužitelné přísady, může být v dietě použita. Některá mražená zelenina může být mražená v odstředěném, proto je třeba sledovat ingredience. Příležitostně může být laktosa přidána do konzervované zeleniny i když není v mléce či omáčce, proto je nutné stále kontrolovat složení.

OBILNÉ PRODUKTY

Cereální a pečené produkty jako je chleba, zákusky, pečivo, často obsahují syrovátku, sušené mléko, vysráženou mléčnou bílkovinu nebo další mléčné produkty. Mnohé chleby ve Francii a Itálii neobsahují mléčné produkty. Samozřejmě všechny štítky by měly být kontrolovány. Jednoduché těsto a rýže jsou rovněž akceptovatelné, ale zase je nutné kontrolovat etikety, protože často obsahují nepřijatelné přísady.

MASO A MASNÉ PRODUKTY

Vnitřnosti, jako játra, srdce nebo ledviny jsou nepoužitelné. Některé další čerstvé maso, ryby a drůbež je použitelné, pokud v receptu při přípravě nejsou použity zakázané ingredience. Samozřejmě všechny postupy nebo konzervované maso musí být kontrolovány z hlediska složení, které by mohlo obsahovat nepovolené přísady. Tato jídla často obsahují sýr, netučné sušené mléko, hydrolyzované mléčné bílkoviny nebo vnitřnosti. Vnitřnosti jsou často uvedeny jako „meat-by-products“. Neměly by se také používat takové produkty, na jejichž štítcích jsou blíže nespecifikovatelné ingredience.

POZNÁMKY KE SPORNÝM PŘÍRADÁM

Bohužel, mnoho otázek je stále nezodpovězeno, co se týče jídla, zvláště jídel z rostlinných zdrojů, o obsahu galaktosy v nich. Víme, že jsme vyloučili největší zdroje galaktosy z jídelníčku vašeho dítěte popisem a vyloučením jídel a popsaných ingrediencí. Pokud má vaše dítě galaktosa-1- fosfát hladinu nebo další výsledky vysoké, nebo vyšší než normálně navzdory striktnímu dodržování diety, možná by jste mohli zvážit vyloučení některých ze sporných jídel. Navrhujeme, aby jste to prodiskutovali s vaším metabolickým doktorem a nutričním poradcem. S dalšími výzkumy snad budou některé tyto otázky zodpovězeny.

JAK ZÍSKAT INFORMACE O PRODUKTECH Z TOVÁRNY VÝROBCE

Někdy, při kontrole etiket, nemusí být přijatelnost ještě 100 % jasná. Neváhejte kontaktovat vaši nutriční poradkyni. Nebo můžete poprosit o informaci přímo výrobce, aby vás informoval o zvláštních specifických přísadách. K tomuto slouží tzv. zákaznická linka. Všechny štítky musí obsahovat informace o výrobci produktu.

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ LÉČIV PŘI GALAKTOSEMIE

V potravinových doplňcích a lécích může být obsažena laktosa, která je výplní tabletek a součástí některých medikamentů. Jak medikamenty na předpis, tak volně prodejné léky mohou obsahovat laktosu.

POZOR!!!

Vždy musí váš lékárník, nebo lékař zavolat výrobce léčiv a vždy ověřit obsah laktosy u každého medikamentu. Složení se může změnit!!!

TYPY PRO VEDENÍ DIETY

ČAS JÍDLA

Připravování jídla při speciální dietě pro vás může znamenat jisté pochybnosti. Nebudete moci spoléhat na krátké poučky a příkazy, ale budete muset připravovat naprosto odlišné jídlo pro dítě s galaktosemií. Pro většinu rodin platí, že všichni členové přejdou na stejný typ a značku jídla, akceptovatelné pro dítě s galaktosemií. Sice budete muset mnoho oblíbených receptů změnit a nahradit v nich nepovolené ingredience.

RESTAURACE

Protože má vaše dítě dietu, nemusí to ještě znamenat, že nebude moci navštěvovat restaurace. Ale je to velmi důležité si tuto návštěvu naplánovat.

Zde jsou některé užitečné rady:

Jestliže jsi nejste jisti položkou v jídelníčku, ujistěte se u číšníka nebo servírky ohledně jídla, aby jste mohli přesně určit, zda je přijatelné pro vaše dítě. Jestliže číšník nebo servírka nemůže jistě na vaše otázky odpovědět, nechte je to ověřit u kuchaře, nebo vedoucího. Otázky ohledně přísad v omáčkách, pečivu nebo metody přípravy jsou důležité a proto se vyptávejte!!!

Příklady otázek, na co se ptát v restauracích:

- je v této omáčce (zálivce) mléko, nebo máslo?
- je poleva na desertu vyrobena z mléčné čokolády, nebo jiných mléčných produktů?
- je v ledovém čaji umělé sladidlo?

Je důležité vysvětlit personálu v restauraci, že vaše dítě dodržuje speciální dietu a že určitá jídla mu mohou způsobit potíže. Není nutné dlouze vysvětlovat vše ohledně galaktosemie. Často stačí použít fráze „potravinová alergie“, to je pro vás nejjednodušší.

Nebojte se zeptat na speciální preparáty. V kvalitních restauracích jsou velmi ochotni vynechat v jídle omáčku, máslo a šlehačku.

Dále je důležité dítě sebou do restaurací brát. . . Naučí se hovořit o své dietě a jídelníčku.

Personálu je důležité opakovat, že vaše dítě má „speciální dietu“.

Často řetězce restaurací, jako například restaurace FAST FOOD, mohou poskytnout seznam ingrediencí, po předešlé telefonické domluvě ze své centrály. Pamatujte, že každý řetězec může mít jiného dodavatele a nebo lokální distributory masa, pečiva. Je to důležité zjistit u výrobce a ověřit si složení potravin.

MATEŘSKÁ ŠKOLA, ŠKOLA

Je důležité vysvětlit učiteli vašeho dítěte před začátkem péče, nebo před nástupem do školy, jak velmi důležité je dodržování diety při galaktosemii. Tato příručka pro galaktosemiky, je velmi vhodná na první seznámení a pochopení problematiky.

OBĚD – je mnohdy jednodušší zabalit oběd, jako balíček, zvláště na základní škole. Starší děti ale často chtějí chodit s ostatními dětmi na obědy. Vyžádejte si měsíční plán obědů a vyberte přijatelná jídla, která budou vhodná pro vaše dítě, dopředu. Tato opatření mohou být problém v samoobslužné restauraci, tady už musí dítě znát složení výrobku a samo se orientovat v dietě. V dny kdy jsou na jídelníčku nepovolená jídla, je vhodné dát dítěti jídlo z domu.

CESTOVÁNÍ

Dieta nesmí být NIKDY důvodem k tomu, aby se jakýmkoliv aktivitám říkalo NE!!!

Dopředu plánujte. Jestliže máte být v hotelu, snažte se aby váš pokoj měl příruční kuchyňku. Pro delší cestování vyrobte malé plastové balíčky, plné akceptovatelných potravin pro vaše dítě. Můžete dopředu zavolat letecké společnosti, jestli by nebyli tak hodní a nezařídili speciální stravu pro vaše dítě. Upřesněte to, co nechcete, aby mu dávali. Některé aerolinky mohou poskytovat speciální menu. Vždy mějte nějaké recepty na několik dní dopředu do zásoby. Jestliže letíte letadlem, promyslete, aby jste měli v příručních zavazadlech nějaké vhodné jídlo, pro případ zpoždění. Pro kojence, kteří špatně snášejí změnu vody, nakupte zásoby vhodné vody pro přípravu kojenecké výživy.

PANÍ NA HLÍDÁNÍ

Máte-li paní na hlídání na večer může to být pro matku a otce vhodný „únik“, od starostí, ale pouze za předpokladu, že je chůva obeznámena se speciálními dietními potřebami vašeho dítěte. Může-li, je vhodné aby chůva přišla dříve, aby jste měli čas jí vysvětlit dietní omezení. Naplánujte dopředu jídla a svačinky, aby chůva věděla co má vašemu dítěti dát. Samozřejmě nachystejte pro chůvu seznam zakázaných jídel, pro případ nenadálých situací. Také nechte

telefonní číslo pro tyto případy na vás, nebo na někoho z rodiny nebo přátel, aby mohli v případě potřeby dorazit.

Samozřejmě, že už se na tom musí podílet i dítě. Musí vědět jakou roli hraje dieta a nepovolená jídla v jeho životě.

ZAPOJENÍ RODINY

Celá rodina by měla vše vědět o dodržování diety. Každý musí vědět co a proč znamená dieta při galaktosemii a vědět o základních pravidlech a nebezpečí, když se dieta nedodrží.

To pomáhá učit i vaše dítě, aby vědělo vše pro pozdější věk a případné dotazy. Nezapomeňte na prarodiče a další příbuzné. I oni potřebují vědět o galaktosemii a jak je důležité dodržování diety. Je důležité a nutné, aby rodiče a zbytek rodiny byli jednotní při dodržování a vedení diety. A s dítětem s galaktosemií by se nemělo zacházet jinak, jen kvůli tomu, že má dietu. **NIKDY** nedovolte malé zkoušení zakázaných potravin a jídel. **Jídlo není na zkoušení, je zakázané napořád!!!!!!!**

Je také důležité pochopit, že vaše dítě je jako každé druhé, jen má biologickou rozdílnost, a to jeho neschopnost štěpit galaktosu na glukosu. Mělo by se s ním zacházet jako s jeho sourozenci, pouze musí být respektována jeho dieta.

VZDĚLÁVÁNÍ

Jak brzy učit vaše dítě „ANO“ a „NE“ je nejlepší v době, kdy začínáte s dietou. Učte vaše dítě, že před každým jídlem se musí se nejprve dovolit vás, jestli danou potravinu bude moci jíst! Naučte vaše dítě, že mléčná jídla jsou všechny „NE“. Jak bude vaše dítě růst a bude starší, bude muset být za dodržení své diety zodpovědný a vy budete pouze dohlížet.

Povzbuzujte vaše dítě a pomáhejte s porozuměním jednotlivých přísad v jídle. Berte jej na nákupy, aby mohli s vámi číst etikety. Mluvte s ním o tom, že toto jídlo může, protože „neobsahuje v sobě mléko“.

Tady jsou některé nápady pro učení vašich dětí při dodržování diety.

1/ vytvořte knihu se zakázanými „NE“ potravinami a deník s náhradními – povolenými „ANO“ potravinami.

2/ Umístěte červené nálepky na nepovolené potraviny, aby sloužily k signalizaci – toto je nepovolená potravina, toto je mnohem rychlejší způsob k pochopení a rozeznání povolených a nepovolených potravin.

3/ snažte se zachovávat krabice, obaly a pytlíky od jídla, aby jste věděli, které jsou jídla jsou akceptovatelné a které neakceptovatelné. Pak to bude dobrá pomůcka k učení a přečtení.

Pozor!!!

Toto je návod, jak se naučit znát a číst etikety, ne znát všechny štítky zpaměti, nebo znát určité potraviny akceptovatelné a neakceptovatelné. Co může být dnes povolené, může se změnit v nepovolené jídlo!!!

POTRAVINY A PŘÍSADY NA KTERÉ SI MUSÍTE DÁVAT POZOR NA ETIKETÁCH

Máslo

Podmáslí

Sušené podmáslí

Calcium caseinate – vápenitá sůl obsažená v mléce

Sýry všech typů

Kasein – vysrážená mléčná bílkovina (sýrovina)

Smetana

Sušené mléko

Sušené mléko proteinové (mléčná bílkovina)

Suché fazole a hrách (cizrna, fazol šarlatový, červený bob, fazol měsíční, čočka a pukavý hrášek) – kompletní přehled v dodatku VI.

Hydrolyzovaná bílkovina – může být vyrobena z kaseinu nebo ze syrovátky

Kyselina mléčná

Mléčný cukr (laktosa)

Laktoglobulin - jednoduchá bílkovina obsažená v mléce

Margariny – kromě těch, které neobsahují žádné mléčné produkty a jsou vhodné k použití

Mléko

Mléčná čokoláda

Sušené mléko i netučné mléko

Vnitřnosti – vnitřní orgány jsou často označovány jako masné produkty – „meat-by-products“ (játra, ledviny, srdce, mozek, brzlík, slinivka)

Nápoje – obsahující netučné sušené mléko.

Zmrzlina – nicméně mnoho zmrzlin a ovocných dření je vyráběno bez mléka, proto jsou povolené

Sodium caseinate, kalcium caseinate – používá se při výrobě tvarohu, či syrovátky

Kysaná smetana

Jogurt

Syrovátka a tuhý tvaroh

OBSAH GALAKTOSY V OVOCI A ZELENINĚ

Hodnoty galaktosy v ovoce a zelenině mívají různé měření a výsledky. Tyto měření ukazují, že některé ovoce a zelenina může obsahovat značné množství galaktosy. Nicméně, tyto hodnoty jsou stále nízké, oproti hodnotám v mléčných výrobcích. V tuto chvíli se neví, zda tento druh galaktosy co je obsažen v ovoci a zelenině může mít vliv na hladinu galaktosa-1-fosfátu, nebo zda tyto potraviny nemusíte z diety dítěte eliminovat. Vaše klinika doporučí vašemu dítěti s vyšší hladinou galaktosa-1-fosfátu správné ovoce a zeleninu, (bezpečná hladina je definována jako < 4 mg/ dl). Přestože striktně dodržujete dietu, snažte se eliminovat některé ovoce a zeleninu s vyšším obsahem galaktosy, mělo by vám to pomoci vyšší hladinu snížit.

Ovoce a zelenina s **vysokým obsahem** galaktosy (vyšší než 20 mg galaktosy ve 100 g potravin)

Ovoce a zelenina	Obsah
Rajčatová omáčka	77,2 mg
Rajčatová pasta	65,7 mg
Džus z vodního melounu	46,4 mg
Jablečné pyré	44,5 mg
Dušená rajčata	39,9 mg
Papaja	28,6 mg
Borůvky	26,2 mg
Rajčata	23 mg
Džus papaja	21,3 mg

Ovoce a zelenina s **přiměřeným množstvím** galaktosy (5 – 20 mg / 100 g ovoce a zeleniny)

Ovoce a zelenina	Obsah
Pomerančový džus	19,2 mg
Ananas	18,7 mg
Jablečné chipsy (suché)	15,4 mg
Vodní meloun	14,7 mg
Jablečný džus	14,5 mg
Lilek	11,5 mg
Datle	11,5 mg
Tykev (dýně)	9,9 mg
Kiwi	9,8 mg
Cayenský pepř	9,7 mg
Růžičková kapusta (bruselská)	9,2 mg
Banán	9,2 mg
Kalifornské maliny	8,4 mg
Kiwi džus	8,4 mg
Jablko	8,3 mg
Sladké brambory	7,7 mg
Kanadské maliny	7,3 mg
Hruška	7,3 mg
Brokolice	6,8 mg
Švestky	6,3 mg
Mrkev	6,2 mg
Broskev	5,5 mg
Rajčatový kečup	5,4 mg
Cibule žlutá	5,1 mg

Ovoce a zelenina s **nízkým obsahem** galaktosy (méně než 5 mg na 100 g potravin)

Meruňky	Chřest	Avokádo	Sušený banán
Artyčok	Zelí	Kapusta	Květák
Celer	Třešně	Kukuřice	Tykev
Okurka	Salát hl.	Grapefruit	Zelené hrozny
Mango	Žampiony	Zelené olivy	Pomeranč
Zelený hrášek	Švestky	Bílé brambory	Jahody
Cuketa			

PŘIBLIŽNÝ OBSAH VOLNÉ GALAKTOSY V RŮZNÝCH JÍDLECH

Tato tabulka srovnává obsah galaktosy v různých potravinách

Potravina	Odhadovaný obsah galaktosy v mg/ 100 g
„Normální“ kojenecká výživa	3460
Mléko	2500
Sýr	600
Garbanzo fazole	444
Sojové boby	44
Rajčata	23
Jablko	8
Zelený hrášek	5
Speciální kojenecká výživa	1,4