

■ **2021. január elsejétől személyi adókedvezményt vehetnek igénybe többek között az emésztőrendszeri problémákkal küzdők, így a cukorbeteg, a glutén- és laktózérzékenyek is. A lehetőséggel azonban az utóbbi esetekben még csak kevesen élnek, pedig legjobb esetben is 15–20 százalékkal többre kerül a táplálkozása annak, aki ilyen okok miatt kényszerül rá, hogy megváltogassa, mit eszik és iszik.**

Börzsei Cecília dietetikus szerint a laktóz nagyon sokaknak problémát jelent, a laktózintoleranciának azonban különböző fokozatai vannak, és a betegség mértéke szabja meg, hogy ki milyen élelmiszereket fogyaszthat. Van, aki például csak a tejre érzékeny, és sajtot vagy felvágottat nyugodtan ehet, másoknak már ez utóbbiakat is el kell hagyniuk. Hozzátette: van, akit már gyerekkorban fokozottan érint ez a betegség, de menet közben is kialakulhat. Az évek múltával a bélrendszerünk laktózlebontó képessége ugyanis csökken, azaz negyven felett már számolni kell az

érzékenységgel, a hatvanon túliakat pedig már rendkívüli módon befolyásolja ez az intolerancia. Sokan azonban nem is tudnak róla, hogy mi bajuk, és az első jeleket – például a puffadást – majd az enyhe hasmenést nem is veszik komolyan. Általában akkor kerül orvoshoz a beteg, amikor már napi négy-öttszöri hasmenése van. Börzsei Cecília kitért arra is, hogy a laktózmentes táplálkozás mintegy 15–20 százalékkal kerül többre, mint a hagyományos – ami nem annyira vészes. Ez valószínűleg azért van így, mert ma már sokan fogyasztanak ilyen termékeket, az élelmiszeriparnak pedig jobban megéri nagyban gyártani ezeket, és így olcsóbban lehet értékesíteni őket – tette hozzá.

### A gluténmentes háromszor annyiba kerül

Más a helyzet viszont a gluténmentes táplálkozással, ahol a dietetikus szerint csekélynek bizonyul az adókedvezménynek köszönhető támogatás az ilyen jellegű termékek árához képest. Azok ugyanis minimum háromszor annyiba kerülnek, mint a glutént tartalmazó élelmiszerek. A gluténérzékenység

## Laktózérzékeny? Akkor kedvezményre jogosult!



**A laktózintoleranciának különböző fokozatai vannak, a betegség mértéke szabja meg, hogy ki milyen élelmiszereket fogyaszthat.**

azonban jóval kevesebb embert érint, mint a laktózintolerancia, kortól függetlenül bármikor kialakulhat, kiválthatja vírusfertőzés, de jöhet derült égből villámcsapásként is. Gyakran társul hozzá cukorbetegség vagy inzulinrezisztencia, ami inkább beszűkíti a fogyasztható termékek körét, és növeli ezzel a táplálkozásra fordított összeg nagyságát. Ennek ellenére kombinált betegség esetén is ugyanakkora az igénybe vehető adókedvezmény

mértéke – jegyezte meg a szakember. Börzsei Cecília beszélt arról is, hogy az adókedvezményhez a szakorvosnak minden esetben igazolnia kell a betegséget, ez a laktózintolerancia esetében általánosan elfogadott módon, hidrogénkilégzéses vizsgálattal történhet. Ha ez a teszt pozitív, akkor adhatja meg a hozzájárulást a kedvezményhez a gasztroenterológus.

**Wurmbrandt András, andrás.wurmbrandt@mediaworks.hu**

# ÜNNEPELJ VELÜNK

## a Nagycenki Széchenyi Múzeumvasúton!



2021. szeptember 18. szombat 9.00–17.00

### Színes, változatos programokkal várunk:

- bábismerkedő és mesetorna a Bábos Mesekuckó előadásában 11 órakor,
- „Légből kapott csodák” című zenés műsor lufihajtogató bohóc előadásában 15 órakor,
- múzeumvasutazás András gőzössel • modellvasút kiállítás a Soproni Vasútbarátok és Vasútmodellezők Egyesülete jóvoltából • tematikus játék- és fitnesspark
- interaktív múzeumvasúti tanösvény • óriás kockakirakó • légvár-akadálypálya
- népi fajátékok • kosaras körhinta • arcfestés • tésztalánc készítő kreatív foglalkozás
- fényképezkedés Cenki Tekivel!

Részvételi díj:

Felnőtt jegy: **2 200 Ft** / fő

Gyermek jegy: **1 700 Ft** / fő

Kombinált jegy (1 felnőtt + 1 gyermek): **3 800 Ft**

