

عدم تحمل اللاكتوز

التعريف بالمرض:

ما هو عدم تحمل اللاكتوز؟

عدم تحمل اللاكتوز هو حالة يعني فيها الشخص من صعوبة هضم اللاكتوز، وهو سكر موجود بشكل طبيعي في منتجات الألبان. يحدث عدم تحمل اللاكتوز عندما يكون لديك نقص في إنزيم اللاكتاز، وهو الإنزيم المسؤول عن هضم اللاكتوز في الأمعاء الدقيقة.

(Lactase enzyme)

و غالباً ما يكون خلل وراثي يظهر في فترة الطفولة.



أهداف التغذية العلاجية:

معالجة أعراض الجهاز الهضمي الناتجة عن نقص إنزيم اللاكتاز الضوري لهضم سكر اللاكتوز (سكر الحليب) الموجود في الحليب ومنتجاته.

تشمل هذه الأعراض

- آلام البطن والانتفاخ والغازات.
- الإسهال.
- الغثيان والقيء.
- آلام المعدة.
- الانزعاج العام
- والتعب.

الحمية الغذائية:

غذاء خالي اللاكتوز.

كيفية التعامل مع عدم تحمل اللاكتوز:

- * تجنب منتجات الألبان التي تحتوي على اللاكتوز، مثل الحليب والأجبان والزبدة.
- * البحث عن بدائل خالية من اللاكتوز، مثل حليب الصويا وحليب اللوز والأجبان الخالية من اللاكتوز.
- * استخدام المكمملات الهضمية التي تحتوي على إنزيم اللاكتاز المساعدة في هضم اللاكتوز.
- * استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية للحصول على توجيهات ملائمة ونصائح غذائية.
- * الحصول على الكالسيوم في حالة عدم تحمل اللاكتوز: يمكن الحصول على الكالسيوم من مصادر غير الألبان.



ملاحظات هامة:

- يجب قراءة بطاقة البيان الموجودة على المنتجات الغذائية وخلوها من سكر اللاكتوز.

عند عدم هضم سكر اللاكتوز في الأمعاء الغليظة، فإنه يتسبب في عدم راحة تتمثل في انتفاخ، والألم، وغازات في البطن. كما يمكن أن يكون ناتجاً عن حالات مكتسبة مثل التهاب الأمعاء الدقيقة أو الحساسية الغذائية أو الإصابة بالعدوى البكتيرية.

يتطلب تشخيص عدم تحمل اللاكتوز فحوصات مخبرية تقوم بقياس مستوى اللاكتوز في الدم أو إجراء اختبار التحمل البطيء للاكتوز. يُعالج عدم تحمل اللاكتوز عادة عن طريق تجنب تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على اللاكتوز، أو باستخدام المكمملات الغذائية التي تحتوي على إنزيم اللاكتاز المساعدة في هضم اللاكتوز.

الاعراض:

تبدأ اعراض حساسية اللاكتوز بالظهور بعد ساعة الى ساعتين من تناول الحليب ومشتقاته ومنها:

القيء والغثيان الاصهال وانتفاخ البطن مع وجود الغازات وألم ومغص في البطن.



الخدمات الطبية الملكية
شعبة الخدمات العامة والتغذية
الرقابة الغذائية والتغذية السريرية
عدم تحمل اللاكتوز



الأغذية الغير مسموح بها

الحليب، مشروبات الحليب، الحليب المجفف، الحليب المكثف، اللبن ، الزبادي و الآيس كريم المصنوع من الحليب، الكاكاو

أي خبز أو حبوب يدخل في مكوناته الحليب ومنتجاته

الجبنه بجميع انواعها.

الزبدة التي تحتوي على الحليب، الكريما المخفقة، والجبنه الكريمية

أي خضار او فواكه يدخل فيها الحليب أو منتجاته في تحضيرها

أي نوع من الخبز و المخبوزات المصنوع من الزبدة، الحليب السائل أو حليب البويرة أي شيء يحتوي على الحليب ومنتجاته، مثل البسكويت ، الوافل و البان كيك الشوكولاتة والكرياميل .

المشروب الذي يحتوي على الحليب

الكعك والبسكويت التجاري كاسترد، بودينج، آيس كريم مصنوع من الحليب أو تحتوي على الشوكولاتة، شوكولاتة الحليب ، الحلوي التي تحتوي على الحليب ،الصلصات الجاهزة التي تحتوي على الحليب.

الأغذية المسموحة

بدائل الحليب من الصويا والارز مثل حليب الصويا او حليب خالي اللاكتوز .

الحبوب الكاملة أو الخبز والحبوب المدمعة، الخبز الفرنسي، المعكرونة بأنواعها والأرز

كل الأنواع الطازجة والمجمدة والمعلبة من اللحوم والدواجن والأسماك والبيض المحضر بدون حليب أو مشتقاته، الفول المجفف، المكسرات زبدة الفستق ومنتجات فول الصويا

السمن والمargarين والزيوت النباتية

جميع أنواع الخضار والفواكه وعصائرها.

الكيك، البسكويت، الفطائر، الجلو، المربي، السكر، العسل والملبس

الشاي، القهوة والمشروبات الغازية

الماء، الفواكه المثلجة، الكعك و البسكويت المصنوع من المكونات المسموحة بها، سكر ، مربي ، جلي ، صلصة ، مارشللو

جميع أنواع البهارات والتوابل مسموحة الخل، الزيتون والمخللات

المجموعات

مجموعة الحليب/الأجبان/
مشتقات الحليب

مجموعة الخبز
والحبوب

مجموعة اللحوم

مجموعة الخضار
وفواكه

الحلويات

المشروبات

متفرقات