

## عدم تحمل اللاكتوز

### التعريف بالمرض:

ما هو عدم تحمل اللاكتوز؟

عدم تحمل اللاكتوز هو حالة يعاني 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).

وغالباً ما يكون خلل وراثي يظهر في فترة الطفولة.

عند عدم هضم سكر اللاكتوز في الأمعاء الغليظة، فإنه يتسبب في عدم راحة تتمثل في انتفاخ، وآلام، 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 المكملات الغذائية التي تحتوي على إنزيم اللاكتاز للمساعدة في هضم اللاكتوز.

### الاعراض:

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

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

## أهداف التغذية العلاجية:

معالجة أعراض الجهاز الهضمي الناتجة عن نقص إنزيم اللاكتاز الضروري 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 المكملات الهضمية التي تحتوي على إنزيم اللاكتاز للمساعدة 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 و خلوها من سكر اللاكتوز

- إبلاغ الصيدلي عند شراء أي نوع من الأدوية عن إصابة المريض بعدم تحمل اللاكتوز.

- استخدام هذا النظام لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى نقص بالكالسيوم والفسفور وفيتامين (د) وفيتامين الريبوفلافين، إلا إذا تناول الشخص أغذية من مصادر غير مصادر الحليب تحتوي على الكالسيوم مثل اللوز، الفول المجفف، الخضار الورقية (الخضراء الداكنة)، محار البحر، فول الصويا، حليب اللوز، حليب جوز الهند المدعم بالكالسيوم، الحبوب الكاملة، بذور الكتان، والسردين و السالمون.

- ينصح بأخذ حبوب الكالسيوم في حال لم يوفر الغذاء الكمية الكافية من الكالسيوم للشخص بعد استشارة الطبيب المختص.

**هناك بعض العلاجات الأخرى التي يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض عدم تحمل اللاكتوز. إليك بعض الخيارات المتاحة:**

١. مكملات اللاكتاز: تتوفر مكملات اللاكتاز على شكل أقراص أو كبسولات تحتوي على إنزيم اللاكتاز الذي يساعد في هضم اللاكتوز. يُنصح بتناول المكملات قبل تناول الطعام أو الوجبة التي تحتوي على اللاكتوز.

٢. الحلوى اللاكتوزية: تتوفر الحلوى اللاكتوزية التي تحتوي على اللاكتوز المحول إلى سكريات أخرى يمكن هضمها بسهولة. يمكن تناول هذه الحلوى بعد تناول وجبة تحتوي على اللاكتوز للتخفيف من الأعراض.

٣. الألياف الغذائية: تناول الألياف الغذائية يمكن أن يساعد في تحسين هضم اللاكتوز وتقليل الأعراض. يمكن العثور على الألياف في الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والمكسرات والبذور.

٤. التجربة والتحمل الفردي: يمكن أن يختلف مستوى تحمل اللاكتوز من شخص لآخر. قد يكون بعض الأشخاص قادرين على تناول كميات صغيرة من اللاكتوز دون ظهور أعراض كبيرة. يمكنك تجربة تناول كميات مختلفة من اللاكتوز ومراقبة رد فعل جسمك لتحديد مستوى تحملك الفردي.



## الخدمات الطبية الملكية شعبة الخدمات العامة و التغذية 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
الجبنة بجميع انواعها.
الزبدة التي تحتوي على الحليب، الكريما المخفوقة، والجبنة 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 البودرة أي شيء يحتوي على الحليب ومنتجاته، مثل البسكويت ،الوافل و البان كيك الشكولاتة و الكراميل .
المشروب الذي يحتوي على الحليب
الكعك و البسكويت التجاري كاسترد، بودينج، آيس كريم مصنوع من الحليب أو تحتوي على الشوكولاتة، شوكولاتة الحليب ،الحلوى التي تحتوي على الحليب ،الصلصات الجاهزة التي تحتوي على الحليب.

المجموعات	الأغذية المسموحة
مجموعة الحليب/الأجبان/ مشتقات الحليب	بدائل الحليب من الصويا والارز مثل حليب الصويا او حليب خالي اللاكتوز .
مجموعة الخبز والحبوب	الحبوب الكاملة أو الخبز والحبوب المدعمة، الخبز الفرنسي، المعكرونة بأنواعها والأرز
مجموعة اللحوم	كل الأنواع الطازجة والمجمدة والمعلبة من اللحوم والدواجن والأسماك والبيض المحضر بدون حليب أو مشتقاته، الفول المجفف، المكسرات زبدة الفستق ومنتجات فول الصويا
مجموعة الدهون	السمن والمارجرين والزيوت النباتية
مجموعة الخضار والفواكهة	جميع أنواع الخضار والفواكه وعصائرها.
الحلويات	الكيك، البسكويت، الفطائر، الجلو، المربى، السكر، العسل والملبس
المشروبات	الشاي، القهوة والمشروبات الغازية
متفرقات	الماء، الفواكه المثلجة، الكعك و البسكويت المصنوع من المكونات المسموح بها، سكر ، مربى ،جلي ، صلصة ،مارشملو جميع أنواع البهارات والتوابل مسموحة الخل، الزيتون والمخللات