

אי סבילות ללקטוז (סוכר החלב) היא לא אלרגיה לחלב.

אלרגיה לחלב ואי סבילות ללקטוז הן שתי תגובות השונות מהותית זו מזו. להבדיל מהאלרגיים לחלבון החלב, החיוביים להימנע לחלוטין מצריכת מוצרי חלב, אלו הנתקלים בקשיים בעיכול לקטוז עדיין יכולים ליהנות מחלב ומוצריו תוך שמירה על כמה כללים תזונתיים פשוטים.

אי-סבילות ללקטוז מאופיינת בחוסר היכולת לעכל כמויות גדולות של לקטוז, כתוצאה מירידה בפעילות האנזים לקטאז, המפרק את סוכר החלב (הלקטוז) לגלוקוז ולגלקטוז. כאשר הלקטוז אינו מתפרק במעי הדק, הוא מגיע למעי הגס ושם עובר פירוק על ידי חיידקי המעיים ועלול לגרום לתסמינים (סימפטומים) כמו: התנפחות הבטן, גזים, כאבי בטן, בחילה ושלשול. תסמינים אלה נוצרים במערכת העיכול בלבד ולא מערבים תגובה חיסונית.



אלרגיה לחלבון חלב ואי סבילות (רגישות) ללקטוז

אלרגיה לחלבון חלב	אי סבילות (רגישות) ללקטוז	
תגובה חיסונית לחלבון החלב	ירידה ביכולת לעכל לקטוז (סוכר החלב)	מקור
מספר מערכות בגוף	תסמינים מקומיים במערכת העיכול	מערכות מעורבות
פריחה, כאבי בטן, שלשול, קשיי נשימה ובמקרים קיצוניים שוק אנפילקטי	הרגשת נפיחות, גזים, כאבי בטן, בחילה ושלשול.	תסמינים נפוצים
חשוב מאוד להתייעץ עם רופא, לעבור בדיקות ולקבל אבחנה	חשוב מאוד להתייעץ עם רופא, לעבור בדיקות ולקבל אבחנה	אבחנה
מבחנים עוריים, בדיקות דם	מבחן נשיפה, דיאטת אלימינציה	בדיקות
בעיקר ילדים. האלרגיה מופיעה אצל 2%-4% מהילדים בשנות הינקות והילדות המוקדמות. אצל רובם, האלרגיה תחלוף עד גיל 5 שנים.	אי סבילות ללקטוז פחות שכיחה בילדים מאשר במבוגרים, רוב הילדים עם ירידה בפעילות האנזים לקטאז אינם חווים תסמינים עד גיל ההתבגרות.	פרופיל המאובחנים
הימנעות מוחלטת מחלב ומוצריו וכן ממזונות המכילים חלבוני חלב (קזאין, whey) כל עוד האלרגיה קיימת. הימנעות זו מצריכה התערבות של איש מקצוע מתחום התזונה למניעת חוסרים תזונתיים.	ברוב המקרים של אי-סבילות ללקטוז, אין צורך להימנע מצריכת מוצרי חלב אלא להתאים אישית את צריכתם. מומלץ לבחור מתוך קבוצת החלב ומוצריו את המוצרים המתאימים, או לחלופין להשתמש באנזים לקטאז לפני האכילה, אך לא לוותר על קבוצת מוצרי החלב כחלק מתפריט בריא ומאוזן. מומלצת התערבות של איש מקצוע למניעת חוסרים תזונתיים.	המלצות

איך אדע אם הילד שלי סובל מרגישות ללקטוז?



אם ילדכם סובל מתסמינים כמתואר במערכת העיכול, חיוני להתייעץ עם רופא ולקבל אבחנה מדויקת, שכן תסמינים אלו אינם אופייניים רק לאי סבילות ללקטוז ויכולים להיגרם ממצבים רבים.

אם האבחנה תהיה רגישות/אי סבילות ללקטוז - עדיין אפשר לשלב חלב ומוצריו בתפריט היומיומי.

האיגוד האמריקאי לרפואת ילדים ממליץ לילדים עם אי סבילות ללקטוז להמשיך ולצרוך חלב ומוצריו כדי לספק לגוף סידן, חלבון איכותי ועוד רכיבי תזונה חיוניים להתפתחות ובריאות העצמות וגדילה.

הילד שלי אובחן עם אי סבילות ללקטוז, כיצד יוכל להמשיך לצרוך מוצרי חלב?

להלן מספר טיפים שיעזרו לכם לשלב מוצרי חלב בתפריט היומיומי:

1. להיבדק

כאבי בטן תכופים, נפיחות, גזים ושלשולים הם תסמינים של אי-סבילות ללקטוז, אבל אופייניים גם לבעיות אחרות במערכת העיכול. לכן חשוב להתייעץ על כך עם הרופא ולהיבדק כדי לקבוע אבחנה נכונה.

2. התאמה אישית

כמויות החלב שאדם עם אי סבילות יכול לצרוך לפני הופעת התסמינים משתנות ממטופל למטופל, ונשענת בעיקר על התנסות אישית והתאמה.

3. לבחור נכון

מומלץ לבחור מתוך מוצרי החלב את אלה שמכילים פחות לקטוז, כמו חלב דל לקטוז, גבינות קשות, קוטג', יוגורט ועוד.

4. לא לבד

נסו לשלב את מוצרי החלב כחלק מארוחה. אכילת תערובת של מזונות גורמת לשחרור איטי של הלקטוז, מה שמקל על פירוקו במערכת העיכול.

5. התחילו בקטן

על מנת לבחון את רמת הסבילות ללקטוז הגישו לילד כמויות קטנות של חלב ומוצריו ואחר כך הגדילו בהדרגה את הכמות. לדוגמה התחילו מחצי גביע יוגורט.

6. השלימו את האנזים החסר

לפני אכילת מוצרי חלב היעזרו בתוספת לקטאז בנוזל או בטבליות.

