

רגישים ללקטוז?

שישה טיפים שיעזרו לכם
לשלב מוצרי חלב בתפריט היומי

אי סבילות ללקטוז היא לא אלרגיה למוצרי חלב

אי סבילות ללקטוז נובעת ממחסור באנזים לקטאז
המפרק את סוכר החלב.



אי סבילות ללקטוז עלולה לגרום לתסמינים מקומיים
במערכת העיכול (נפיחות, שלשול ועוד).

אלרגיה לחלבון חלב היא תגובה אימונולוגית (חיסונית)
לאחד או יותר מחלבוני החלב והטיפול בה כולל
הימנעות ממוצרי חלב.



ההנחיות התזונתיות החדשות ממליצות, גם לסובלים
מאי סבילות ללקטוז, להמשיך לצרוך מוצרי חלב.
מתברר כי רוב גם המתקשים בעיכול לקטוז יכולים
לצרוך חלב ומוצריו.



www.milk.org.il



מתלבטים? להלן כמה עצות:

1. **להיבדק** - כאבי בטן, נפיחות, גזים ושלשולים הם תסמינים של אי סבילות ללקטוז, אך יכולים לאפיין בעיות נוספות במערכת העיכול. מומלץ להיוועץ ברופא ולהיבדק כדי לקבוע אבחנה נכונה.



2. **התאמה אישית** - המחסור בלקטאז שונה מאדם לאדם, וכך שונה גם התאמתם של מוצרי החלב והכמות הנצרכת מאדם לאדם.



3. **לבחור נכון** - יש לבחור מתוך מוצרי החלב את אלה שמכילים פחות לקטוז, למשל, חלב דל לקטוז, יוגורט, קוטג', גבינות קשות וגבינות שעברו הבשלה.

4. **לא לבד** - נסו לשלב את מוצרי החלב בארוחה המלאה. אכילת תערובת של מזונות גורמת לשחרור איטי של הלקטוז המקל על עיכולו במערכת העיכול.



5. **התחילו בקטן** - על מנת לבחון את רמת הסבילות ללקטוז התחילו לצרוך כמויות קטנות של חלב ומוצרי, ואחר כך הגדילו את הכמות. אכלו במשך היום מנות קטנות, לעתים תכופות, לדוגמה, שתו מדי פעם 1/2 עד 3/4 כוס חלב.

6. **החידקים הטובים לשירות האדם** - אכלו מוצרי חלב המכילים חיידקים פרוביוטיים פעילים, לדוגמה, יוגורט פרוביוטי. חיידקי היוגורט מסייעים בפירוק הלקטוז ומקלים על עיכולו.

7. **השלימו את האנזים החסר** - לפני אכילת מוצרי חלב היעזרו בתוספת לקטאז (האנזים המפרק את הלקטוז). לקטאז קיים בשוק בצורה נוזלית או בטבליות.



www.milk.org.il