

אי סבילות ללקטוז היא לא אלרגיה למוצרי חלב

3 המלצות



אי-סבילות ללקטוז מאופיינת בחוסר היכולת לעכל כמויות גדולות של לקטוז, כתוצאה ממחסור באנזים לקטאז, המפרק את סוכר החלב (הלקטוז). תת-ספיגה או תת-עיכול של לקטוז עלולים לגרום לתסמינים במערכת העיכול ולא מערבים תגובה חיסונית, כלומר אין מדובר באלרגיה לחלבון החלב. אנשים הסובלים מאלרגיה לחלבון החלב חייבים להימנע מצריכתו. אבל בשונה מהם, אנשים הסובלים ממחסור בלקטאז יכולים לצרוך מוצרי חלב וליהנות מכל היתרונות הבריאותיים שלהם.



להלן מספר המלצות שיעזרו לכם לשלב מוצרי חלב בתפריט היומי:

- 1. להיבדק -** כאבי בטן תכופים, נפיחות, גזים ושלושים הם תסמינים של אי סבילות ללקטוז, אבל גם לבעיות אחרות במערכת העיכול. לכן חשוב להתייעץ על כך עם הרופא 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 -** מומלץ לבחור מתוך מוצרי החלב את אלה שמכילים פחות לקטוז, כמו חלב דל לקטוז, גבינות קשות, קוטג' ועוד.
- 4. לא לבד -** נסו לשלב את מוצרי החלב כחלק מארוחה. אכילת תערובת של מזונות גורמת לשחרור איטי של הלקטוז המקל על עיכולו במערכת העיכול.
- 5. להתחיל בקטן -** התחילו בקטן: על מנת לבחון את רמת הסבילות ללקטוז התחילו לצרוך כמויות קטנות של חלב ומוצריו ואחר כך הגדילו בהדרגה את הכמות ואת התדירות. אפשר להתחיל בשתיית 1/2 כוס חלב.
- 6. להשלים את האנזים החסר -** לפני אכילת מוצרי חלב היעזרו בתוספת לקטאז בנוזל או בטבליות.



www.milk.org.il