

الأكل والنظام الغذائي والتغذية لحساسية اللاكتوز



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الخطوة الأولى لصحة عائلتك
The First Step to your Family's Health

ما هو اللاكتوز؟

يوجد اللاكتوز بشكل شائع في منتجات الألبان ، مثل الحليب والزبادي والقشدة والزبدة والآيس كريم والجبن. ومع ذلك ، يمكن أيضًا العثور على اللاكتوز في بعض الأطعمة المخبوزة والخبز ، وحبوب الإفطار الجاهزة للأكل ، والشوربات سريعة التحضير ، والحلويات ، والبسكويت ، وتوابل السلطة ، والنقانق ، والمرق ، وخلطات المشروبات ، والسمن: ما يسمى بـ «اللاكتوز الخفي». بالإضافة إلى ذلك يمكن أيضًا إخفاء اللاكتوز في الوصفات الطبية والأدوية المتاحة دون وصفة طبية.



ما هو عدم تحمل اللاكتوز؟

يحدث عدم تحمل اللاكتوز عندما لا تنتج الأمعاء الدقيقة ما يكفي من إنزيم اللاكتاز لهضم اللاكتوز ، وهو السكر الموجود في الحليب. يتكون علاج عدم تحمل اللاكتوز بشكل أساسي من تقليل أو إزالة اللاكتوز من النظام الغذائي حتى تختفي الأعراض. لذلك ، فإن النهج الغذائي له دور حاسم في إدارة مرضى عدم تحمل اللاكتوز.

ما هي علامات وأعراض عدم تحمل اللاكتوز؟

تبدأ علامات وأعراض عدم تحمل اللاكتوز عادةً من ٣٠ دقيقة إلى ساعتين بعد تناول أو شرب الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز.

تشمل العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

- إسهال
- الغثيان ، والقيء أحياناً
- تقلصات المعدة
- الانتفاخ
- الغازات

ما هو العلاج؟

النظام الغذائي الخالي من اللاكتوز هو علاج أساسي للمرضى الذين تم تشخيص إصابتهم بـ عدم تحمل اللاكتوز ، فمن الضروري للأفراد المصابين الابتعاد عن منتجات الألبان والأطعمة غير الألبان التي تحتوي على الحليب و / أو مكونات اللاكتوز. لذلك ، من المفهم الانتباه بعناية لقوائم مكونات المنتجات التي يتم استهلاكها. الكلمات التي تدل على وجود اللاكتوز تشمل الخثارة ، مصلى اللبن ، الحليب ، مشتقات الحليب ، جوامد الحليب الجافة ، ومسحوق الحليب.



يمكن للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز التعامل مع كميات مختلفة من اللاكتوز. تشير الأبحاث إلى أن العديد من الأشخاص يمكن أن يتناولوا ١٢ جراماً من اللاكتوز - الكمية الموجودة في كوب واحد من الحليب - بدون أعراض أو مع أعراض خفيفة فقط.

قد تكون قادراً على تحمل الحليب ومنتجات الألبان إذا:

- تناولت كمية قليلة من الحليب في وقت واحد مع الوجبات
- أصفت الحليب ومشتقاته إلى نظامك الغذائي تدريجياً مع مراقبة العوارض
- تناولت الزبادي والأجبان الصلبة ، مثل الشيدر أو السويسري ، والتي تحتوي على نسبة أقل من اللاكتوز مقارنة بمنتجات الألبان الأخرى
- استخدمت منتجات اللاكتاز للمساعدة على هضم اللاكتوز الموجود في الحليب ومنتجات الألبان



ما هي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على اللاكتوز؟

يوجد اللاكتوز في جميع منتجات الألبان ويمكن العثور عليه في الأطعمة والمشروبات الأخرى.

يمكن إضافة الحليب ومنتجات الألبان إلى الأطعمة المعلبة والمجمدة والمعبأة والمجفزة. إذا ظهرت عليك أعراض بعد تناول كمية صغيرة من اللاكتوز ، فيجب أن تكون على دراية بالعديد من المنتجات التي قد تحتوي على اللاكتوز ، **مثل:**

- الخبز والسلع المخبوزة الأخرى ، مثل الفطائر والبسكويت والكعك
- الأطعمة المصنعة ، بما في ذلك حبوب الإفطار ، والبطاطا سريعة التحضير ، والشوربات ، والسمن النباتي ، وتوابل السلطة ، ورقائق النكهات وأطعمة الوجبات الخفيفة الأخرى
- اللحوم المصنعة مثل اللحم المقدد والسجق والنقانق
- سواحل ومساحيق بديلة للوجبات المعتمدة على الحليب ، وعصائر السموثي ، ومساحيق ولوائح البروتين
- مبيضات قهوة ، وإضافات الألبان المخفوقة



يمكنك التحقق من قائمة المكونات الموجودة على الأطعمة المعلبة لمعرفة ما إذا كان المنتج يحتوي على اللاكتوز. تعني الكلمات التالية أن المنتج يحتوي على اللاكتوز:

- حليب
- اللاكتوز
- مصالين
- مشتقات الحليب
- جوامد الحليب الجافة
- حليب مجفف خالي الدسم
- يمكن العثور على كمية صغيرة من اللاكتوز في بعض الأدوية التي تصرف دون وصفة طبية. تحدث مع طبيبك حول كمية اللاكتوز في الأدوية التي تتناولها ، خاصة إذا كنت لا تستطيع تحمل حتى كميات صغيرة من اللاكتوز.

ما هي المخاطر الرئيسية المصاحبة للحذف التام لمنتجات الألبان من النظام الغذائي؟

نقص الكالسيوم:

من الضروري ضمان الحصول على كمية كافية من الكالسيوم في كل مرحلة من مراحل الحياة لبناء هيكل عظمي صحي والحفاظ عليه ، خاصة في الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز ، والذين يستهلكون كميات أقل من الكالسيوم في النظام الغذائي مقارنة بالأفراد الذين لا يعانون من عدم تحمل اللاكتوز. تشمل أفضل مصادر الكالسيوم الغذائي الحليب والجبن ومنتجات الألبان المنتجة ، مثل البروكلي والكرنب واللغث وخضر اللغث ومنتجات الصويا المدعمة. الأطعمة الأخرى ذات التوافر الحيوي الأقل للكالسيوم هي حليب الصويا المقوى وبذور السمسم واللوز والفاصوليا الحمراء والبيض. على الرغم من ذلك ، فإن التوافر البيولوجي للكالسيوم من الأطعمة النباتية يمكن أن يتأثر بالأكسالات والفيتات ، وهي مثبتات لامتصاص الكالسيوم.

وفقًا للجمعية الطبية الوطنية ، متطلبات الكالسيوم هي نفسها للذكور والإناث خلال الخمسين سنة الأولى من العمر (١٠٠٠-٧٠٠ سنوات: ٧٠٠ مجم كالسيوم / يوم ؛ ٤-٨ سنوات: ٥٠٠-١٩٠ سنة: ١٠٠٠ مجم كالسيوم / يوم) ، مع أعلى مدخول موصى به خلال فترة المراهقة ، عند حدوث أقصى نمو للعظام (٩-١٨ سنة: ١٣٠٠ مجم كالسيوم / يوم).

بالإضافة إلى الكالسيوم ، يعتبر فيتامين د وفيتامين أ والبوتاسيوم والزنك والمغنيسيوم في منتجات الألبان من العناصر الغذائية المهمة في تكوين العظام.



نقص فيتامين د:

يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم واستخدامه. تأكد من تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د ، مثل البيض وأنواع معينة من الأسماك ، مثل السلمون. تحتوي بعض الحبوب الجاهزة للأكل وعصير البرتقال على فيتامين د. كما تحتوي بعض منتجات الألبان والحليب على فيتامين د. إذا كان بإمكانك شرب كميات صغيرة من الحليب أو منتجات الألبان بدون أعراض ، فاختر المنتجات التي تحتوي على فيتامين د أيضًا ، يساعد التواجد في الخارج تحت أشعة الشمس جسمك على إنتاج فيتامين د.



THESE ARE ESTIMATES ONLY

Actual lactose content may vary by specific product, brand, or recipe

REFERENCES

1. Dalal SR, Chang EB. Chapter 65: Disorders of epithelial transport, metabolism, and digestion in the small intestine. In: Podolsky DK, Camilleri M, Fitz JG, Kalloo AN, Shanahan F, Wang TC, eds. *Yamada's Textbook of Gastroenterology*. 6th ed. West Sussex: John Wiley & Sons; 2016;1276-1293.
2. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA national nutrient database for standard reference, release 28. Released September 2015, slightly revised May 2016. USDA Food Composition Databases website. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>
3. Lactose intolerance—symptoms and causes—Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lactose-intolerance/symptoms-causes/syc-20374232>
4. Dietary reference values for nutrients summary report. EFSA Support Publ; 2017.
5. Lactose intolerance—treatment—NHS. <https://www.nhs.uk/conditions/lactose-intolerance/treatment/>. Accessed 27 Apr 2020.
6. Guide: nutritional characteristics—Parmigiano Reggiano. <https://www.parmigianoreggiano.com/product-guide-nutritional-characteristics/#2>. Accessed 27 Apr 2020, 06 Apr 2020.

Lactose amount in certain food:

LACTOSE CONTENT (G) PER 100 G	FOOD
4.9	WHOLE MILK
5.3	SKIMMED MILK
0.01-0.1	LACTOSE-FREE MILK
4.7	GOAT MILK
3.9	COOKING CREAM
3.4	SOUR CREAM
4.2	POWDERED MILK
1.1	BUTTER
2.6	PLAIN YOGURT
3.2	FRUIT YOGURT
0.5	GREEK YOGURT
3.75	CULTURED FERMENTED MILK
4.5	CULTURED BUTTERMILK
0.7	MOZZARELLA CHEESE
0.4	BUFFALO MOZZARELLA
3.5	RICOTTA CHEESE
1.4	FETA CHEESE
3.2	COTTAGE CHEESE
0.01-0.1	LACTOSE-FREE FRESH CHEESES
0.5	CHEDDAR

