



Најчести праша ња и одговори поврзани со исхрана без лактоза!



Што е интолеранција на лактоза?

Интолеранција на лактоза се јавува кога на цревата им недостасува ензим, наречен лактаза, потребен за разградување на лактозата, или често нарекувана млечен шеќер. Симптомите може да се појават во рок од 30 минути до два часа по консумирање млеко или млечни производи. Тие најчесто се во вид на грчеви, тегоби, гасови, надуеност, дијареа и повраќање. За жал, не можете да ја намалите интолеранцијата на лактоза. Но, правејќи неколку промени во вашите навики во исхраната како консумирање млеко без лактоза или со користење на лактазни таблети, обично може да ги третирате симптомите доволно добро за да уживате во вашиот омилен сладолед или сирење.

Колку луѓе се нетолерантни на лактоза?

Се проценува дека околу 18% од вкупното население во Северна Европа има проблем со дигестија на млечни производи, а особено млеко. Зачестеност на генетската предиспозиција за интолеранција на лактоза на овие простори изнесува и до 50%. Состојбата е толку честа што дури некои лекари не сакаат да ја нарекуваат нарушување. Тоа е затоа што многу од нас природно ја губат способноста за разградување на лактозата како што растеме. Според спроведени истражувања, и вашата етничка припадност има улога во интолеранција на лактоза: дури 90 проценти од азиските Американци и 75 проценти од Афроамериканците и Индијанците се нетолерантни за лактоза. Со 20 проценти, белците се најмалку погодени.

Како да знам дали сум интолерантен на лактоза?

Доколку почувствувате стомачна болка, тегоби и гасови после консумирање млеко или млечни производи! Пробајте го ова: Престанете да ги консумирате неколку дена и проверете дали симптомите исчезнуваат. Потоа повторно консумирајте ја истата храна; ако болката и гасовите се вратат, преземете некои од практичните чекори подолу. Имајте на ум дека дијагностицирањето на сопствената интолеранција на лактоза може да биде непрецизно. Некои луѓе ги грешат симптомите за интолеранција на лактоза, со една друга состојба - синдром на иритабилно дебело црево. Доколку не сте сигурни, вашиот лекар може да изврши тестови и да ви даде точна дијагноза.

Дали лактозата ја има само во млечните производи?

Не. Всушност, таа се наоѓа во многу подготвени јадења. Лактозата ја има во некои видови леб, обработени житарки, инстант компири, супи, маргарин, месо, мешавина за палачинки, колачиња и кремове за кафе во прав. Лактозата ја има и во вашиот кабинет за лекови: таа е база за повеќе од 20 проценти од лековите на рецепт и околу 6 проценти од лековите без рецепт, иако овие производи обично влијаат само на луѓе со тешка интолеранција на лактоза. Консултирајте се со вашиот фармацевт дали лековите што ги земате редовно, содржат лактоза.

Кои се можностите за третман?

Прилагодете ја вашата исхрана. На прво место, наместо целосно да ги отсецете млечните производи, земете млеко и млечни производи без лактоза. Возрасните кои мислат дека се интолерантни на лактоза, сепак можат да јадат мали количини без да почувствуваат тегоби. Колку што се зголемува дозата на лактоза во организмот, истото ја зголемува и фреквенцијата и сериозноста на симптомите. Научете преку обиди и грешки со колку лактоза може да се справи вашето тело.

За децата, сепак, горенаведениот пристап нема да функционира и може да биде штетен. Додека постарите деца, исто така, може да бидат способни да се справат со мали количини на млечни производи, мали деца кои се нетолерантни на лактоза треба да консумираат млеко или млечни производи без лактоза. Ако мислите дека вашето дете е интолерантно на лактоза, разговарајте со вашиот педијатар.

Дали сите млечни производи имаат иста количина на лактоза?

Не сите млечни производи се создадени еднакви. Некои имаат помалку лактоза од другите. Такви се тврдите сирења и јогуртот (проверете ја етикетата за живи или активни култури). Консумирајте млеко без лактоза, кое веќе може да се најде во сите супермаркети.