



# Што треба да јадат децата нетолерантни на лактоза?



За многу деца, сладолед, парче торта или чаша ладно млеко по ручекот, може да значи ден, исполнет со стомачни тегоби, грчеви, гасови и дијареа. Децата кои имаат вакви тегоби по конзумирањето млечни производи, најверојатно се нетолерантни на лактоза, што е предизвикано од недостаток на лактаза – ензим во желудникот кој е одговорен за разградување на млечниот шеќер – лактоза. Кога нема доволно лактаза во телото, лактозата не се разложува во тенкото црево, па преминува во дебелото црево, каде тамошните бактерии ја ферментираат во гасови и киселини.

Овој процес може да предизвика грчеви, абдоминална болка, гасови и дијареа, околу 30 минути до 2 часа по конзумирање на било која храна или пијалаци кои содржат лактоза. Некои деца покажуваат многу сериозни симптоми и нивните системи не можат да толерираат ни малку лактоза. За други, симптомите се поблаги и тие само треба да го ограничат количеството на млечни производи што го конзумираат или да најдат безлактозни супститути. За некои деца пак, тоа е привремена состојба која започнува како нус појава од одредени антибиотици или по заздравена гастроинтестинална инфекција. Во овој случај, по некој период симптомите исчезнуваат.

Сериозноста на нетолеранцијата на лактозата може да варира помеѓу децата. Бидејќи секој случај е различен, не постои еден едноставен начин за справување со неа. Секој родител треба да му помогне на своето дете да го најде она што најдобро функционира за него во зависност од симптомите. Додека децата со најтешки случаи треба да ги избегнуваат млечните производи во целост, лекарите препорачуваат повеќето деца да конзумираат млечни производи за да ги одржат нивоата на калциум, витамин Д и протеините во телото, кои се круцијални за растот и развојот. Калциумот е од суштинско значење за растот и поправката на коските во текот на животот и е превентивна мерка за многу други болести. Витаминот Д е неопходен за телото да го апсорбира калциумот. Затоа, исхраната на вашето дете, мора да содржи соодветно ниво витамин Д. Бидејќи млекото и другите млечни производи се главен извор на калциум, родителите на децата кои се нетолерантни на лактоза се загрижени. Но нема потреба од тоа бидејќи за таа причина веќе постојат и се достапни на полиците во супермаркетите многу безлактозни производи. Млекото без лактоза е еден одличен начин, вашето дете да ги задржи нивоата на калциум во телото. Него може да го користите за домашен сладолед, чоколадно млеко торта или сос – сите работи од кои вашето дете било досега лишено.

Т

врдите сирења, како што се чедарот и пармезанот, содржат ниска количина на лактоза и обично добро толерирани. Путерот, маргаринот и маслото обезбедуваат енергија и се богати со некои витамини. Тие се ниски во лактоза и обично се толерираат во мали количини.

А за оние кои не можат да поднесат ни најмали количества лактоза, педијатарот може да препише додаток на калциум во исхраната, ако вашето дете не може да добие доволно калциум од неговата исхрана.

