

عدم تحمل اللكتوز



يساعد اللبن الحليب على بناء أسنان وعظام قوية ما هو العمل إذا كنت تعاني من صعوبة هضم لبن الحليب أو منتجاته؟

اللكتوز هو السكر الطبيعي في اللبن الحليب . بعض الناس لا يستطيعون هضم هذا السكر بسهولة مما يؤدي إلى غازات , إنتفاخ البطن , مغص أو إسهال ويحدث هذا عادة بعد تناول منتجات الألبان بفترة تتراوح بين نصف ساعة إلى ساعتين . فإذا كنت تعاني من هذه الأعراض , أطلب من طبيبك عمل فحص لمعرفة الأمر .

ما هو عدم تحمل اللكتوز ؟

إن الحساسية ضد اللبن الحليب ليست هي عدم تحمل اللكتوز , فالحساسية ضد اللبن الحليب ومنتجاته هي حساسية ضد بروتين اللبن , وهذه حالة نادرة جدا ومعظم الأطفال الذين يعانون من حساسية بروتين اللبن يتخلصون منها قبل العام الثالث من عمرهم . وأعراض هذه الحساسية هي : الطفح الجلدي , الإسهال أو الإمساك , الإلتهاب الشعبي , ووجود دم في البراز وهذه الحالة يجب أن يقوم الطبيب بتشخيصها .

هل الحساسية ضد اللبن الحليب هي نفس الشيء لعدم تحمل اللكتوز ؟

منتجات الألبان هي المصدر الرئيسي للكالسيوم , بالرغم من أن الكالسيوم يوجد في أطعمه أخرى . والجسم يتطلب الكالسيوم للحفاظ على صحة العظام والأسنان وقد يؤدي نقص الكالسيوم في الجسم إلى ترقق وضعف العظام . يحتاج كل واحد منا إلى تناول أغذية كثيرة تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم لبناء عظام قوية .

لماذا أحتاج إلى منتجات الألبان ؟

مصادر أخرى للكالسيوم غير منتجات الألبان

مصادر تحتوي على نسبة متوسطة من الكالسيوم

- ▲ صدفيات ومحار
- ▲ براعم الفاصولياء
- ▲ ورق الخردل واللفت
- ▲ لوز
- ▲ برتقال
- ▲ تورنيا مصنوعة



مصادر تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم

- ▲ فول الصويا
- ▲ خضروات مورقة
- ▲ كالسبانخ والسلق
- ▲ سمك السلمون
- ▲ بقول (كالقول والفاصولياء واللوبياء الجافه)
- ▲ الفول المكسيكي

ما هو العمل إن كنت أعاني من عدم هضم اللكتوز ؟

- ▲ كلي واشربي كميات صغيرة من منتجات الألبان بين الحين ولآخر .
- ▲ عند تناولك وجبات الطعام الرئيسييه أو الوجبات الخفيفه فكلي واشربي أيضا من منتجات الألبان .
- ▲ إستعملي المأكولات التي تحتوي على نسب قليلة من اللكتوز مثل الحليب المخفض أو الخالي من اللكتوز. اللبن الزبادي , الجبن الجامد, الجبن الحلوم والأيس كريم
- ▲ إشتري منتجات الألبان المكتوب عليها أنها خالية من اللكتوز أو التي تحتوي على نسب مخفضه .
- ▲ إسألني في قسم الألبان عن اللبن الرايب (اسيدوفوس) وعن المنتجات اللبنيه التي تحتوي على نسب مخفضه من اللكتوز , فهي تتميز بالطعم الجيد وسهولة الهضم لمن يعاني من عدم تحمل اللكتوز . إسألني موظفي WIC عن هذا النوع من الحليب إذا أردت شراءه بشيك WIC
- ▲ اسألني الصيدلي أو الطبيب عن قطرات أو أقراص خاصة (انزيمات اللكتوز) لتساعد على هضم منتجات الألبان. أضيفي هذه القطرات إلى الحليب كامل الدسم أو الحليب ٢٪ أو الحليب ١٪ أو الحليب الخالي الدسم لتخفيض نسبة اللكتوز.



نسبة اللكتوز في منتجات الألبان

قليل جدا



جبن جامد

قليل



جبن حلوم

أقل من المتوسط



لبن زبادي

متوسط



أيس كريم

عالي



لبن حليب

يتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن. برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال أخرى للأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ١٢٧-٥٢٥-٨٠٠ (وسيلة الاتصال لضعاف السمع/المبرقة الكاتبة ١٢٨٨-٦٢٣-٨٢٣-٨٠٠).



Washington State Department of

Health

DOH Pub 961-197 8/2004
ARABIC