유당분해효소결필증

우유는 뼈와 치아를 튼튼하게 만들어 줍니다. 그러나 우유나 유제품을 소화하기가 힘들면 어떻게 해야 합니까?

유당분해효소결핍증이란 무엇인가?

유당은 우유에 함유되어 있는 자연당분입니다. 어떤 사람들은 유당을 잘 소화할 수 없습니다. 유당이 소화되지 않을 경우는 개스가 차거나 헛배가 부르거나 경련을 일으키거나 설사를 하게 합니다. 이런 증상은 유당이 함유된 음식을 먹거나 우유를 마신 후 30분 내지 2시간 후에 발생합니다. 이런 증상이 발생할 경우는 간단한 검사로 귀하가 유당불래성인지를 의사가 확인할 수 있습니다.

우유 앨러지는 유당분해효소결핍증과 동일한 것인가?

우유 앨러지는 유당분해효소결핍증과 동일한 것이 아닙니다. 우유 앨러지가 있는 사람들은 우유에 함유되어 있는 단백질에 앨러지가 있는 것입니다. 우유 앨러지는 거의 없습니다. 우유 앨러지가 있는 아이들은 대부분 3세가 되기 전에 앨러지가 없어집니다. 앨러지 증상은 : 피부가 빨개지고, 설사를 하거나 변비가 생기고, 기관지염을 앓게되며 대변에 혈액이 섞여 나옵니다. 진단은 반드시 의사가 해야 합니다.

왜 유제품이 필요한가?

칼슘은 다른 음식에도 함유되어 있지만 우유가공식품은 칼슘의 주공급원입니다. 우리의 몸은 건강한 뼈와 치아를 유지하기 위해서 칼슘이 필요합니다. 노후에 칼슘이 부족할 경우는 뼈가 얇아지며 약해 질 수 있습니다. 우리 모두 튼튼한 뼈를 만들기 위해서는 칼슘이 많이 함유되어 있는 음식을 충분히 섭취해야 합니다.

칼슘이 함유된 비유제품

칼슘의 좋은 공급원:

- 메주콩
- 두부
- 칼라드 그린
- 연어
- 멕시칸 음식의 콩(refried beans)
- 베익빈스(baked beans)

칼슘의 적당한 공급원:

- 조개와 굴
- 녹두나물
- 머스타드 또는 터닙 그린
- 알몬드
- 오렌지
- 옥수수 토티야

유당 불내성일 경우 어떻게 해야 되는가?

▲ 유제품을 조금씩 마시거나 드십시오.

▲ 식사할 때나 간식할 때 유제품을 다른 음식과 같이 마시거나 드십시오.

▲ 저유당우유, 단단한 치즈, 카테지 치즈, 배양한 요구르트 및 아이스크림 등 유당을 적게 함유한 음식을 먹으십시오.

▲ 저유당이나 무유당 상표의 음식을 구입하십시오.

▲ 수퍼마켓 우유진열대에서 호산균우유(acidophilus milk)나 저유당우유(lactose reduced milk)를 찾으십시오. 그런 우유는 맛도 좋은가 하면 귀하가 유당분해효소결핍증일 경우는 소화도 쉽게 할 수 있습니다. 윅(WIC) 수표로 이런 종류의 우유를 구입하고자 할 경우는 이런 종류의 우유에 관해서 윅(WIC) 직원에게 문의하십시오.

▲ 약사나 의사에게 우유를 쉽게 소화하게 해주는 유액이나 정제(유당분해효소(lactase enzymes))를 요청하십시오.

유제품별 유당 함유량

높음	중간	중간-낮음	낮음	아주 낮음
우유	아이스크림	요구르트	카테지 치즈	단단한 치즈

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-197 8/2004
Korean

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 준수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.