Непереносимость лактозы или молочных продуктов

Благодаря молоку формируются крепкие кости и зубы. Но что делать, если вам трудно переваривать молоко или молочные продукты?

Что такое непереносимость лактозы?

Лактоза - это содержащийся в молоке естественный сахар. Некоторые люди не могут хорошо переваривать лактозу. Если лактоза не переваривается, это может вызвать газы, вздутие, спазмы или понос. Это происходит через 30 минут-два часа после потребления продуктов, содержащих лактозу. Если вы испытываете такие проблемы, ваш врач может сделать простой тест, чтобы установить, есть ли у вас непереносимость лактозы.

Аллергия на молоко - это то же самое, что непереносимость лактозы?

Аллергия на молоко отличается от непереносимости лактозы. Люди, у которых аллергия на молоко, проявляют аллергическую реакцию на белок в молоке. Аллергия на молоко - очень редкое заболевание. У большинства детей с аллергией на молоко она проходит к 3 годам. Возможные симптомы включают: сыпь на коже, понос и/или запор, бронхит и кровь в стуле. Диагноз должен поставить врач.

Почему мне нужны молочные продукты?

Молочные продукты - это основной источник кальция, хотя кальций содержится и в других продуктах. Кальций нужен вашему организму для формирования здоровых костей и зубов. В дальнейшем недостаток кальция может привести к утончению и ослаблению костей. Для того чтобы кости были крепкими, надо потреблять большое количество богатой кальцием пищи.

Не содержащие молока продукты-источники кальция

Хорошие источники кальция:

- бобы сои
- коллард (разновидность дикой капусты)
- лосось
- тушёная на сковородке размятая варёная фасоль
- запечёные бобы

Продукты с умеренным содержанием кальция:

- моллюски ("клэмз") и устрицы
- проростки фасоли
- зелень горчицы или турнепса
- миндаль
- апельсины
- кукурузные лепёшки тортилла

Что делать, если у меня непереносимость лактозы?

- Потребляйте молочные продукты в небольших количествах и чаще.
- Потребляйте молочные продукты в сочетании с другими продуктами, когда едите основную еду или лёгкую закуску.
- Используйте продукты со сниженным содержанием лактозы, такие как молоко со сниженным содержанием лактозы, твёрдые сыры, творог, йогурты с живыми культурами и мороженое.
- Покупайте продукты, у которых на этикетке указано "низкое содержание лактозы" или "без лактозы"
- В молочном отделе супермаркета ищите ацидофильное молоко или молоко со сниженным содержанием лактозы. Они приятны на вкус, и людям с непереносимостью лактозы их легче их переваривать. Если вы хотите покупать эти виды молока по чекам программы WIC, узнайте о них у работников WIC.
- Узнайте у своего врача или фармацевта в аптеке о специальных каплях или таблетках (энзимы лактазы), которые помогают переваривать молоко. Капли можно добавлять в обычное цельное молоко, 2% молоко, 1% молоко или обезжиренное молоко, для того чтобы самим делать молоко со сниженным содержанием лактозы.

Содержание лактозы в молочных продуктах

Высокое	Среднее	Средне-низкое	Низкое	Очень низкое
Молоко сыр	Мороженое	Йогурт	Творог	Твёрдый

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

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Lactose or Dairy Intolerance**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-197