Cơ Thể Không Tiêu Hóa Được Đường Sữa Hoặc Sản Phẩm Sữa

Sữa giúp cho xương và răng cứng cáp. Nhưng quý vị có thể làm gì nếu cơ thể không chịu được sữa hoặc sản phẩm sữa?

Không chịu được đường sữa có nghĩa là gì?

Lactose là chất đường thiên nhiên trong sữa. Một số người không tiêu hóa được đường sữa. Khi đường sữa không tiêu hóa, quý vị có thể bị **nhiều hơi**, **đầy bụng**, **đau bụng**, hoặc **tiêu chảy**. Tình trạng này xảy ra từ 30 phút đến hai giờ sau khi ăn hoặc uống các loại thực phẩm có đường sữa. Nếu quý vị bị những tình trạng này, bác sĩ có thể cho thử nghiệm đơn giản để xem có phải quý vị có không chịu được đường sữa hay không.

Dị ứng với sữa có phải là không chịu được đường sữa hay không?

Dị ứng với sữa không phải là không chịu được đường sữa. Người bị dị ứng với sữa là dị ứng với chất đạm trong sữa. Dị ứng với sữa rất hiếm. Đa số trẻ bị dị ứng với sữa sẽ hết trước khi đủ 3 tuổi. Các triệu chứng có thể xảy ra là: da nổi đỏ, tiêu chảy và/hoặc bón, viêm cuống phổi, và máu trong phân. Phải có bác sĩ chẩn đoán xem có phải bị dị ứng hay không.

Tại sao tôi cần các sản phẩm sữa?

Sản phẩm sữa là nguồn cung cấp chất vôi chính, tuy chất vôi cũng có trong các loại thực phẩm khác. Cơ thể quý vị cần có chất vôi để xương và răng được khỏe mạnh. Khi lớn tuổi, nếu thiếu chất vôi thì có thể làm xương bị mỏng và yếu. Người nào cũng cần nhiều thực phẩm có nhiều chất vôi để xương được cứng cáp.

Những Nguồn Chất Vôi Không Từ Sữa

Những nguồn có nhiều chất vôi:

- đậu nành
- đậu hũ
- cải collards
- cá hồi (salmon)
- đậu chiên lại
- đậu bỏ lò

Những nguồn có một phần chất vôi:

- nghêu và sò
- giá
- cải mustard hoặc rau turnip
- hạnh nhân
- cam
- bánh tortillas bột bắp

Tôi có thể làm gì nếu không chịu được đường sữa?

- Ăn hoặc uống sản phẩm sữa làm nhiều lần, mỗi lần một ít.
- Ăn hoặc uống sản phẩm sữa cùng với những loại thực phẩm khác trong bữa ăn chính hoặc ăn vặt.
- Ăn những loại thực phẩm có ít đường sữa, chẳng hạn như sữa đã được rút bớt đường sữa, phô mai cứng, phô mai lỏng (cottage cheese), da ua có **cấy vi sinh vật sống**, và kem lạnh.
- Mua thực phẩm có dán nhãn **low lactose (ít đường sữa)** hoặc **lactose free (không có đường sữa)**.
- Tìm những loại **acidophilus milk (sữa acidophilus)** hoặc **lactose reduced milk (sữa rút bớt đường sữa)** tại khu bán sữa trong siêu thị. Những loại này ngon miệng và dễ tiêu hơn nếu quý vị không chịu được đường sữa. Hỏi nhân viên WIC về những loại sữa này nếu quý vị muốn mua bằng chi phiếu WIC.
- Hỏi dược sĩ hoặc bác sĩ về những loại thuốc nhỏ giọt hoặc thuốc viên **(lactase enzymes)** để giúp quý vị tiêu hóa sữa. Quý vị có thể nhỏ thuốc vào sữa nguyên chất, sữa 2%, sữa 1% hoặc sữa rút chất béo để tự làm thành sữa rút bớt đường sữa cho mình.

Đường Sữa trong Những Loại Thực Phẩm Sữa

Nhiều	Trung Bình	Hỏi-Ít	Ít	Rất Ít
Sữa	Kem lạnh	Da ua	Phô Mai Lỏng (Cottage Cheese)	Phô Mai Cứng

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

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).