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).

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