



افرادی که از مصرف محصولات لبنی پرهیز می‌کنند، مکمل کلسیم دریافت کنند

یک متخصص تغذیه اظهار کرد: تحمل نکردن لاکتوز شایع‌ترین نوع تحمل کربوهیدرات است که در تمام گروه‌های سنی دیده می‌شود در نتیجه کمبود لاکتوز (آنزیم هضم کننده قند شیر) سوء هضم و عدم تحمل لاکتوز را ایجاد می‌کند.

یک متخصص تغذیه اظهار کرد: تحمل نکردن لاکتوز شایع‌ترین نوع تحمل کربوهیدرات است که در تمام گروه‌های سنی دیده می‌شود در نتیجه کمبود لاکتوز (آنزیم هضم کننده قند شیر) سوء هضم و عدم تحمل لاکتوز را ایجاد می‌کند. دکتر احمدرضا درستی در گفت و گو با ایسنا واحد علوم پزشکی ایران، گفت: در این افراد لاکتوز به گالاکتوز و گلوکز هیدرولیز نمی‌شود از قسمت فوقانی روده کوچک عبور کرده و وارد کولون می‌شود و در آنجا در اثر تخمیر باکتریایی به اسیدهایی چرب کوتاه زنجیره و گازهای دی اکسید کربن و هیدورژن تبدیل می‌شود.

وی در خصوص درمان‌های تغذیه‌ای در این افراد گفت: اشخاصی که از مصرف محصولات لبنی پرهیز می‌کنند، باید مکمل کلسیم دریافت کنند. همچنین باید برچسب ترکیبات را به دقت بخوانند البته در اشخاص دارای کمبود لاکتاز، یک رژیم کاملاً عاری از لاکتوز ضروری نیست و بیشتر افراد دارای سوء هضم لاکتوز می‌توانند مقدار 6-12 گرم لاکتوز را بدون بروز علائم عمده مصرف کنند. به ویژه بهتر است لبنیات همراه وعده‌های غذایی و یا به فرم پنیر و یا محصولات لبنی تخمیری (از جمله ماست) خورده شود. دکتر درستی تاکید کرد: تعداد زیادی از بزرگسالان مبتلا به عدم تحمل لاکتوز، اگر در طی هفته‌های متعدد به تدریج شیر را وارد رژیم غذایی خود کنند در نهایت می‌توانند به مقادیر متوسط به شیر عادت کنند و میزان 12 گرم لاکتوز (یک لیوان شیر) و یا حتی بیشتر از آن را تحمل کنند.