

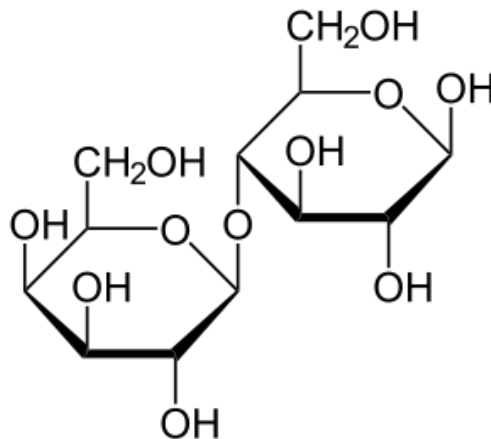
Δυσανεξία στη Λακτόζη. Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε

Βασίλης Σιδεράς

Βιολόγος, Ιατρός-Βιοπαθολόγος

Τι είναι η λακτόζη;

Η λακτόζη είναι ένα σάκχαρο που βρίσκεται στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Το λεπτό έντερο - το όργανο στο οποίο γίνεται η απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών - παράγει ένα ένζυμο που ονομάζεται **λακτάση**. Η λακτάση διασπά τη λακτόζη σε δύο απλούστερες μορφές σακχάρων: τη γλυκόζη και τη γαλακτόζη. Ο οργανισμός στη συνέχεια απορροφά αυτά τα απλούστερα σάκχαρα (μονοσακχαρίτες) στην κυκλοφορία του αίματος.



Εικόνα 1. Το μόριο της Λακτόζης (δισακχαρίτης) αποτελείται από ένα μόριο Γλυκόζης και ένα μόριο Γαλακτόζης (μονοσακχαρίτες)

Τι είναι η δυσανεξία στη λακτόζη;

Η δυσανεξία στη λακτόζη είναι μια κατάσταση στην οποία οι άνθρωποι έχουν συμπτώματα από το πεπτικό, όπως **φουσκώματα, διάρροιες και αέρια**, μετά τη λήψη γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων.

Η ανεπάρκεια της λακτάσης και η δυσαπορρόφηση της λακτόζης μπορεί να οδηγήσει σε δυσανεξία στη

λακτόζη:

1. **Ανεπάρκεια Λακτάσης.** Στα άτομα που έχουν ανεπάρκεια της λακτάσης, το λεπτό έντερο παράγει χαμηλά επίπεδα λακτάσης και δεν μπορεί να πέψει μεγάλες ποσότητες λακτόζης.
2. **Δυσαπορρόφηση Λακτόζης.** Η ανεπάρκεια λακτάσης μπορεί να προκαλέσει δυσαπορρόφηση λακτόζης. Κατά την δυσαπορρόφηση της λακτόζης, η άπεπτη λακτόζη περνά στο παχύ έντερο όπου τα βακτήρια την διασπούν και δημιουργούν τα αέρια Υδρογόνο, Διοξείδιο του Άνθρακα και Μεθάνιο. Αυτά τα αέρια προκαλούν τα διάφορα κοιλιακά συμπτώματα ενώ και τα μη απορροφηθέντα σάκχαρα και τα προϊόντα ζύμωσης αυξάνουν την οσμωτική πίεση εντός του παχέος εντέρου, προκαλώντας αυξημένη ροή του νερού προς το έντερο ως εκ τούτου διάρροια. Βέβαια, δεν έχουν πεπτικά συμπτώματα όλοι οι άνθρωποι με ανεπάρκεια λακτάσης και δυσαπορρόφηση λακτόζης.

Οι άνθρωποι εμφανίζουν δυσανεξία στη λακτόζη, όταν η ανεπάρκεια της λακτάσης και η δυσαπορρόφηση της λακτόζης προκαλεί πεπτικά συμπτώματα. Οι περισσότεροι ασθενείς με δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να καταναλώσουν κάποια ποσότητα λακτόζης χωρίς συμπτώματα από το πεπτικό. Οι ασθενείς διαφέρουν ως προς την ποσότητα της λακτόζης που μπορούν να ανεχθούν.

Ορισμένοι μερικές φορές μπερδεύουν τη δυσανεξία στη λακτόζη με την **αλλεργία στο γάλα (IgE)** και τη **δυσανεξία στο γάλα (IgG)**. Ενώ η δυσανεξία στη λακτόζη είναι μια διαταραχή του πεπτικού συστήματος, η αλλεργία και η δυσανεξία στο γάλα είναι αντιδράσεις από το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού προς μία ή περισσότερες πρωτεΐνες του γάλακτος με αποτέλεσμα την παραγωγή αντισωμάτων (IgE & IgG, αντίστοιχα). Μια αλλεργική αντίδραση στο γάλα μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή, ακόμη και αν ο ασθενής καταναλώσει μια μικρή μόνο ποσότητα γάλακτος ή γαλακτοκομικού προϊόντος. Η αλλεργία στο γάλα εμφανίζεται πιο συχνά κατά το πρώτο έτος της ζωής, ενώ η δυσανεξία στη λακτόζη εμφανίζεται πιο συχνά κατά τη διάρκεια της εφηβείας ή στην ενήλικη ζωή.

Τύποι ανεπάρκειας λακτάσης

Υπάρχουν τέσσερις τύποι ανεπάρκειας λακτάσης μπορεί να οδηγήσουν σε δυσανεξία στη λακτόζη:

1. **Πρωτοπαθής ανεπάρκεια λακτάσης,** είναι ο πιο κοινός τύπος ανεπάρκειας λακτάσης. Στην περίπτωση αυτή, η παραγωγή της λακτάσης μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Η μείωση αυτή αρχίζει συνήθως στην ηλικία των 2 ετών, μπορεί όμως να αρχίσει και αργότερα. Τα παιδιά με ανεπάρκεια λακτάσης αυτού του τύπου, μπορεί να μην εμφανίσουν συμπτώματα της δυσανεξίας στη λακτόζη μέχρι την εφηβεία ή και την ενήλικη ζωή. Η πρωτοπαθής ανεπάρκεια της λακτάσης καθορίζεται γενετικά.
2. **Δευτεροπαθής ανεπάρκεια λακτάσης,** που προκύπτει ως αποτελέσματα παθήσεων του λεπτού εντέρου, όπως λοιμώξεων ή άλλων καταστάσεων που βλάπτουν το λεπτό έντερο, όπως π.χ. κάποια χειρουργική επέμβαση. Αιτίες δευτεροπαθούς ανεπάρκειας λακτάσης περιλαμβάνουν: οξεία γαστρεντερίτιδα, γιαρδίαση, ασκαριδίαση, νόσος του Crohn, κοιλιοκάκη, γαστρίνωμα, εντερίτιδα από ακτινοβολία, διαβητική γαστροπάθεια, καρκινοειδές σύνδρομο, σύνδρομο Whipple, εντεροπάθεια HIV,

kwashiorkor, χημειοθεραπεία. Η αντιμετώπιση της βασικής παθολογικής κατάστασης συνήθως βελτιώνει την ανοχή στη λακτόζη.

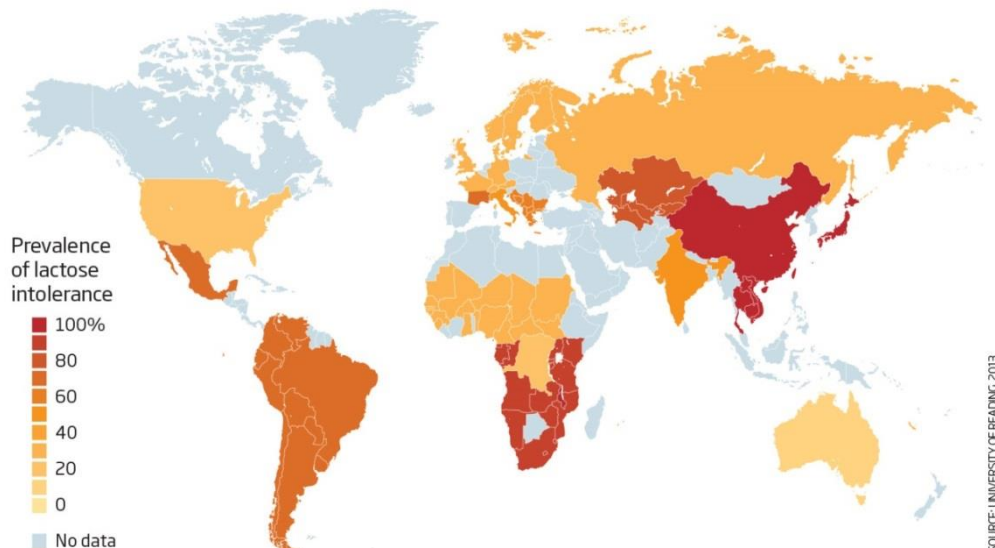
3. **Αναπτυξιακή ανεπάρκεια λακτάσης**, μπορεί να συμβεί σε βρέφη που γεννήθηκαν πρόωρα. Αυτή η κατάσταση διαρκεί συνήθως μόνο για ένα μικρό χρονικό διάστημα μετά τη γέννησή.
4. **Συγγενής ανεπάρκεια λακτάσης**, η οποία είναι μια εξαιρετικά σπάνια διαταραχή κατά την οποία το έντερο παράγει λίγο ή και καθόλου λακτάση, από τη γέννηση. Είναι γενετική πάθηση και κληρονομείται με αυτοσωματικό υπολειπόμενο χαρακτήρα.

Ποιοι είναι πιο πιθανό να έχουν δυσανεξία στη λακτόζη;

Σε κάποιους λαούς η δυσανεξία στη λακτόζη είναι πιο συχνή από ότι σε άλλους. Στην Ελλάδα υπολογίζεται ότι πάσχει από δυσανεξία στη λακτόζη από 30 μέχρι και πάνω από 60% του πληθυσμού. Μελέτες έδειξαν ότι η μείωση της δραστηριότητας της λακτάσης είναι πολύ κοινή μεταξύ εκείνων των οποίων η καταγωγή είναι από την Αφρική, την Ασία, γηγενείς της Αμερικής, Άραβες, Εβραίοι, Ισπανόφωνοι, Ιταλοί και Έλληνες.

Lactose breakdown

Only one-third of adults can digest milk. The rest stop making the enzyme needed to process milk sugar



Ποια είναι τα συμπτώματα της δυσανεξίας στη λακτόζη;

Τα κοινά συμπτώματα της δυσανεξίας στη λακτόζη περιλαμβάνουν:

- Φούσκωμα, αίσθημα πληρότητας ή πρήξιμο στην κοιλιά
- Κοιλιακό άλγος
- Διάρροια
- Αέρια
- Ναυτία

Τα συμπτώματα εμφανίζονται 30 λεπτά έως 2 ώρες μετά την κατανάλωση γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων. Τα συμπτώματα κυμαίνονται από ήπια έως σοβαρά, ανάλογα την ποσότητα της λακτόζης που καταναλώθηκε και το ποσό που ένα άτομο μπορεί να ανεχθεί.

Πώς η δυσανεξία στη λακτόζη επηρεάζει την υγεία;

Εκτός από την πρόκληση δυσάρεστων συμπτωμάτων, η δυσανεξία στη λακτόζη μπορεί να επηρεάσει την υγεία των πασχόντων, επειδή μπορεί να τους εμποδίζει από την κατανάλωση αρκετών απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως το **ασβέστιο** και η **βιταμίνη D**. Οι άνθρωποι με δυσανεξία στη λακτόζη μπορεί να μην λαμβάνουν αρκετό ασβέστιο, αν δεν τρώνε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο ή αν δεν πάρουν συμπληρώματα διατροφής. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν σημαντικές πηγές ασβεστίου και άλλων θρεπτικών συστατικών στη διατροφή. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο σε όλες τις ηλικίες για την ανάπτυξη και διατήρηση των οστών, μεταξύ άλλων.

Η μείωση των γαλακτοκομικών προϊόντων δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί κάποιος να λάβει αρκετό ασβέστιο. Το ασβέστιο βρίσκεται σε πολλά άλλα τρόφιμα, όπως:

- Σολομός, σαρδέλες και άλλα ψάρια
- Υποκατάστατα γάλακτος, όπως το γάλα σόγιας και γάλα ρυζιού
- Μπρόκολο
- Πορτοκάλια
- Φασόλια
- Σπανάκι και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Χυμοί λαχανικών και φρούτων
- Αμύγδαλα
- Ψωμί

Επίσης, είναι σημαντικό ο ασθενής να λαμβάνει αρκετή βιταμίνη D. Τα αυγά, το συκώτι και το γιαούρτι περιέχουν βιταμίνη D ενώ και το σώμα παράγει βιταμίνη D όταν υπάρχει έκθεση στον ήλιο.

Πώς γίνεται η διάγνωση της δυσανεξίας στη λακτόζη;

Η διάγνωση της δυσανεξίας στη λακτόζη βασίζεται:

- Στο ατομικό ιατρικό και οικογενειακό ιστορικό
- Στη φυσική εξέταση
- Στις ιατρικές εξετάσεις

Ιατρικές εξετάσεις. Η υποψία της δυσανεξίας στη λακτόζη γίνεται με βάση τα συμπτώματα και τη (θετική) ανταπόκριση του ασθενούς στη μείωση των γαλακτοκομικών τροφίμων στη διατροφή του. **Για να επιβεβαιωθεί η διάγνωση** πρέπει να γίνει κάποια από τις ακόλουθες εξετάσεις:

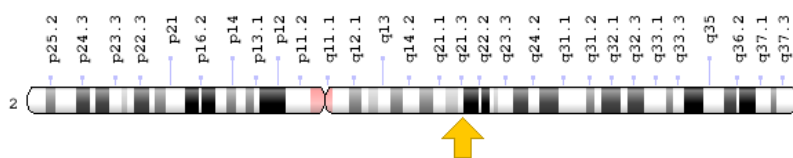
Δοκιμασία ανοχής λακτόζης. Η δοκιμασία ανοχής στη λακτόζη μετράει την αντίδραση του σώματος σε ένα υγρό που περιέχει υψηλά επίπεδα λακτόζης. Μετά την κατανάλωση του υγρού, γίνονται εξετάσεις αίματος για να μετρηθεί η ποσότητα της γλυκόζης στο αίμα (σε χρόνο 0, 60 και 120 λεπτά). Εάν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα δεν αυξηθεί, αυτό σημαίνει ότι το έντερο (η λακτάση δηλαδή) δεν έκανε σωστά τη διάσπαση και την απορρόφηση της λακτόζης. Η εξέταση αυτή έχει ορισμένα **αρνητικά στοιχεία**, όπως η πιθανή εμφάνιση των ενοχλητικών συμπτωμάτων της δυσανεξίας, ο μεγάλος χρόνος αναμονής και το γεγονός ότι δεν μπορεί να εφαρμοστεί σε ασθενείς με διαβήτη.

Δοκιμασία αναπνοής υδρογόνου. Στην εξέταση αυτή επίσης απαιτείται να ληφθεί ένα υγρό που περιέχει υψηλά επίπεδα λακτόζης. Στη συνέχεια, γίνεται μέτρηση της ποσότητας του υδρογόνου στην αναπνοή σε τακτά χρονικά διαστήματα. Σε φυσιολογικές συνθήκες είναι ανιχνεύσιμο πολύ λίγο υδρογόνο. Ωστόσο, αν το σώμα δεν διασπάει τη λακτόζη, η άπεπτη λακτόζη θα ζυμωθεί στο παχύ έντερο απελευθερώνοντας υδρογόνο και άλλα αέρια, τα οποία απορροφώνται από το έντερο και τελικά εκπνέονται. Αν οι ποσότητες του εκπνεόμενου υδρογόνου είναι μεγαλύτερες από το κανονικό, τότε βγαίνει το συμπέρασμα ότι δεν γίνεται πλήρης διάσπαση και απορρόφηση της λακτόζης. Και αυτή η εξέταση έχει ορισμένα **αρνητικά στοιχεία**, όπως η πιθανή εμφάνιση των ενοχλητικών συμπτωμάτων της δυσανεξίας, ο μεγάλος χρόνος αναμονής του ασθενούς στο ιατρείο, το υψηλό κόστος της αλλά και το γεγονός ότι τα αποτελέσματα της μπορεί να επηρεάζονται από το γεγονός ότι τα μικρόβια του εντέρου μπορεί να μην μπορούν να παράγουν υδρογόνο (π.χ. λόγω προηγούμενης λήψης αντιβιοτικών), δίνοντας έτσι ψευδώς αρνητικό αποτέλεσμα. Επίσης, το κάπνισμα και ορισμένα τρόφιμα και φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν την ακρίβεια των αποτελεσμάτων.

Έλεγχος κοπράνων για υδατάνθρακες. Για τα βρέφη και τα παιδιά που δεν μπορούν να υποβληθούν σε άλλες εξετάσεις, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο συγκεκριμένος έλεγχος κοπράνων. Η ζύμωση της άπεπτης λακτόζης δημιουργεί γαλακτικό οξύ και άλλα οξέα που μπορεί να ανιχνευθούν σε ένα δείγμα κοπράνων. Το αποτέλεσμα της εξέτασης είναι ενδεικτικό μόνο, δεδομένου ότι επηρεάζεται πολύ από το είδος της διατροφής και το μικροβίωμα του εντέρου, ενώ η δυσανεξία και σε άλλους υδατάνθρακες (π.χ. φρουκτόζη), μπορεί να δώσει το ίδιο αποτέλεσμα.

Μοριακός έλεγχος γονιδίου LCT. Η δυσανεξία στη λακτόζη στην ενήλικη ζωή προκαλείται από σταδιακή

μείωση της δραστηριότητας (έκφραση) του γονιδίου **LCT** μετά τη βρεφική ηλικία. Το γονίδιο LCT είναι υπεύθυνο για τη σύνθεση του ενζύμου της λακτάσης. Η γονιδιακή έκφραση του LCT ελέγχεται από μια ακολουθία DNA που ονομάζεται ρυθμιστικό στοιχείο και το οποίο βρίσκεται σε ένα κοντινό γονίδιο που ονομάζεται **MCM6**. Και τα δυο αυτά γονίδια βρίσκονται στο χρωμόσωμα 21 (θέση 2q21.3). Μερικά άτομα έχουν κληρονομήσει αλλαγές σε αυτό το στοιχείο που οδηγούν σε παρατεταμένη παραγωγή λακτάσης στο λεπτό έντερο και την ικανότητα να αφομοιώνουν τη λακτόζη σε όλη τους τη ζωή. Άνθρωποι χωρίς αυτές τις αλλαγές έχουν μειωμένη ικανότητα στο να διασπούν τη λακτόζη καθώς μεγαλώνουν, με αποτέλεσμα τα σημεία και τα συμπτώματα της δυσανεξίας στη λακτόζη. Με τη μοριακή εξέταση που κάνουμε στη Διαγνωστική Αθηνών γίνεται έλεγχος για την παρουσία ενός συγκεκριμένου πολυμορφισμού στη θέση 13910 του γονιδίου LCT. Τα αποτελέσματα δίδονται ως Φυσιολογικός Ομυζυγώτης (LCT -13910 TT), Φυσιολογικός Ετεροζυγώτης (LCT -13910 TC) ή Παθολογικός Ομυζυγώτης (LCT -13910 CC). Η συγκεκριμένη εξέταση είναι γενετική, απόλυτα αξιόπιστη, δεν επηρεάζεται από τη διατροφή, γίνεται με μια απλή αιμοληψία ή και λήψη γενετικού υλικού από την παρειά (μάγουλο), δεν προκαλεί εκδήλωση συμπτωμάτων δυσανεξίας όπως οι υπόλοιπες, είναι γρήγορη και σχετικά χαμηλού κόστους.



Εικόνα 3. Το γονίδιο LCT βρίσκεται στο χρωμόσωμα 21 (θέση 2q21.3) ενώ και το γονίδιο που ρυθμίζει την έκφραση του, το γονίδιο MCM6 βρίσκεται στην ίδια θέση.

Πόση λακτόζη μπορεί να καταναλώσει κάποιος με δυσανεξία στη λακτόζη;

Οι περισσότεροι άνθρωποι με δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να ανεχτούν μικρές ποσότητες λακτόζης στη διατροφή τους και δεν χρειάζεται να αποφεύγουν εντελώς το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποφεύγοντας το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα εντελώς μειώνεται το προσλαμβανόμενο ασβέστιο και η βιταμίνη D.

Τα άτομα διαφέρουν ως προς την ποσότητα της λακτόζης που μπορούν να ανεχθούν. Διάφοροι παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της ποσότητας λακτάσης που παράγει το λεπτό έντερο, μπορεί να επηρεάσει την ποσότητα λακτόζης που μπορεί να ανεχθεί ο ασθενής. Για παράδειγμα, ένας ασθενής μπορεί να έχει σοβαρά συμπτώματα μετά την κατανάλωση μικρής ποσότητας γάλακτος, ενώ κάποιος άλλος μπορεί να καταναλώσει μια μεγάλη ποσότητα χωρίς συμπτώματα. Άλλοι μπορούν εύκολα να φάνε

γιαούρτι και σκληρά τυριά, ενώ δεν είναι σε θέση να καταναλώσουν άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς συμπτώματα από το πεπτικό.

Οι μελέτες δείχνουν ότι οι ενήλικες και οι έφηβοι με δυσασπορρόφηση της λακτόζης μπορεί να καταναλώσουν τουλάχιστον 12 γραμμάρια λακτόζης σε μία λήψη, χωρίς συμπτώματα ή με λίγα συμπτώματα. Η ποσότητα αυτή, αντιστοιχεί στην ποσότητα λακτόζης που περιέχεται σε 1 φλιτζάνι γάλα. Οι άνθρωποι με δυσασπορρόφηση της λακτόζης μπορεί να είναι σε θέση να καταναλώσουν περισσότερη λακτόζη, εφόσον καταναλωθεί μαζί με τα γεύματα ή σε μικρές ποσότητες όλη την ημέρα.

Πώς αντιμετωπίζεται η δυσανεξία στη λακτόζη;

Πολλοί ασθενείς μπορούν να διαχειριστούν τα συμπτώματα της δυσανεξίας στη λακτόζη, αλλάζοντας τη διατροφή τους. Κάποιοι μπορεί να χρειάζεται μόνο να περιορίσουν την ποσότητα της λακτόζης που τρώνε ή πίνουν. Άλλοι μπορεί να χρειάζεται να αποφύγουν τη λακτόζη εντελώς. Η χρησιμοποίηση προϊόντων που περιέχουν λακτάση μπορεί να βοηθήσει ορισμένους στη διαχείριση των συμπτωμάτων τους.

Για τα άτομα με δευτεροπαθή ανεπάρκεια λακτάσης, η αντιμετώπιση της βασικής αιτίας βελτιώνει την ανοχή στη λακτόζη. Σε βρέφη με αναπτυξιακή ανεπάρκεια λακτάσης, η ικανότητα πέψης της λακτόζης βελτιώνεται καθώς αναπτύσσονται. Οι πάσχοντες από πρωτοπαθή και συγγενή ανεπάρκεια λακτάσης δεν μπορούν να αλλάξουν την ικανότητα του σώματός τους στην παραγωγή λακτάσης.

Δίαιτα και Διατροφή

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα. Η σταδιακή εισαγωγή μικρών ποσοτήτων γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να βοηθήσει ορισμένους ανθρώπους να προσαρμοστούν σε μια κατάσταση με λιγότερα συμπτώματα. Ορισμένοι μπορούν να ανεχθούν καλύτερα το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα όταν γίνεται η λήψη τους μαζί με τα γεύματα, όπως για παράδειγμα γάλα μαζί με δημητριακά ή τυρί μαζί με λίγο ψωμί. Τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη είναι γενικά πιο πιθανό να ανεχθούν τα κίτρινα σκληρά τυριά, όπως τη γραβιέρα ή το κασέρι, από ένα ποτήρι γάλα. Μια μερίδα 50 gr τυρί έχει λιγότερο από 1 γραμμάριο λακτόζης, ενώ ένα 1 φλιτζάνι γάλα έχει περίπου 11 έως 13 γραμμάρια λακτόζης.

Επίσης, τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη είναι πιο πιθανό να ανεχθούν το γιαούρτι παρά το γάλα, αν και το γιαούρτι και το γάλα περιέχουν παρόμοιες ποσότητες λακτόζης.

Γάλα χωρίς λακτόζη και γάλα μειωμένης λακτόζης. Υπάρχουν γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λακτόζη και με μειωμένη λακτόζη και διατροφικά είναι παρόμοια με το κανονικό γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, επεξεργάζονται με το ένζυμο λακτάση με αποτέλεσμα τη διάσπαση τη λακτόζης. Το γάλα χωρίς λακτόζη παραμένει φρέσκο για περίπου το ίδιο

χρονικό διάστημα και μπορεί να έχει μια ελαφρώς πιο γλυκιά γεύση σε σχέση με το κανονικό γάλα.

Προϊόντα λακτάσης. Οι πάσχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν συμπληρώματα λακτάσης όταν τρώνε ή πίνουν γαλακτοκομικά προϊόντα. Το ένζυμο λακτάση διασπάει την λακτόζη στα τρόφιμα και συνεπώς μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης πεπτικών ενοχλημάτων.

Ποια προϊόντα περιέχουν λακτόζη;

Η λακτόζη βρίσκεται σε πολλά προϊόντα τροφίμων και σε μερικά φάρμακα.

Τρόφιμα

Η λακτόζη υπάρχει σε όλα τα γάλατα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι βιομηχανίες τροφίμων συχνά προσθέτουν γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα σε κονσερβοποιημένα, κατεψυγμένα, συσκευασμένα καθώς και έτοιμα φαγητά. Οι ασθενείς που έχουν πεπτικά ενοχλήματα μετά την κατανάλωση ακόμη και μικρών ποσοτήτων λακτόζης, θα πρέπει να γνωρίζουν ότι πολλά προϊόντα τροφίμων μπορεί να περιέχουν ακόμη και μικρές ποσότητες λακτόζης, όπως:

- Ψωμί και άλλα προϊόντα αρτοποιίας
- Βάφλες, τηγανίτες, μπισκότα, κουλουράκια
- Επεξεργασμένα τρόφιμα όπως ντόνατς, γλυκά κλπ.
- Μεταποιημένα δημητριακά πρωινού
- Έτοιμα μίγματα για στιγμιαίο πουρέ και σούπες
- Πατατάκια, τσιπς καλαμποκιού και άλλα επεξεργασμένα σνακ
- Επεξεργασμένα κρέατα όπως το μπέικον, λουκάνικα, ζαμπόν κλπ.
- Μαργαρίνη
- Σάλτσες
- Υποκατάστατα γεύματος σε σκόνη
- Σκόρες και μπάρες πρωτεΐνης
- Καραμέλες
- Σκόνη κρέμας για καφέ κλπ.

Οι ασθενείς με δυσανεξία στη λακτόζη πρέπει να ελέγχουν τα συστατικά στις ετικέτες των τροφίμων για να ανακαλύψουν πιθανές πηγές λακτόζης στα προϊόντα διατροφής. Εάν μια ετικέτα τροφίμων περιλαμβάνει οποιαδήποτε από τις παρακάτω λέξεις, το προϊόν περιέχει λακτόζη:

- Γάλα
- Λακτόζη
- Ορός γάλακτος
- Τυρόπηγμα

- Υποπροϊόντα γάλακτος
- Στερεά γάλακτος
- Άπαχο γάλα σε σκόνη

Φάρμακα

Ορισμένα φάρμακα περιέχουν λακτόζη, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων συνταγογραφούμενων φαρμάκων όπως τα αντισυλληπτικά και φάρμακα για την υπερχλωρυδρία στο στομάχι. Αυτά τα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα σε άτομα με σοβαρή δυσανεξία στη λακτόζη.

Συμπερασματικά

- Η λακτόζη είναι ένα σάκχαρο που βρίσκεται στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Η δυσανεξία στη λακτόζη είναι μια κατάσταση στην οποία οι ασθενείς εμφανίζουν συμπτώματα από το πεπτικό, όπως φούσκωμα, διάρροια και αέρια, μετά τη λήψη γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Η διάγνωση της δυσανεξίας στη λακτόζη γίνεται με βάση το ατομικό και οικογενειακό ιατρικό ιστορικό, την κλινική εξέταση και ορισμένες εργαστηριακές εξετάσεις.
- Η διάγνωση που βασίζεται μόνο στα συμπτώματα του ασθενούς χωρίς την ύπαρξη των εργαστηριακών εξετάσεων μπορεί να είναι παραπλανητική, επειδή τα συμπτώματα από το πεπτικό είναι πολύ κοινά και μπορεί να είναι αποτέλεσμα πολλών διαφορετικών καταστάσεων, εκτός από τη δυσανεξία στη λακτόζη.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι με δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να ανεχθούν κάποια ποσότητα λακτόζης στη διατροφή τους και δεν χρειάζεται να αποφεύγουν το γάλα ή τα γαλακτοκομικά προϊόντα εντελώς. Ωστόσο, η ποσότητα της λακτόζης που μπορούν να ανεχθούν ποικίλει.
- Μελέτες δείχνουν ότι οι ενήλικες και οι έφηβοι με δυσαπορρόφηση λακτόζης μπορεί να φάνε ή να πιούν τουλάχιστον 12 γραμμάρια λακτόζης σε μία λήψη, χωρίς συμπτώματα ή με λίγα μόνο συμπτώματα. Η ποσότητα αυτή λακτόζης αντιστοιχεί σε 1 φλιτζάνι γάλα.
- Πολλοί άνθρωποι μπορούν να διαχειριστούν τα συμπτώματα της δυσανεξίας στη λακτόζη, αλλάζοντας τη διατροφή τους. Ορισμένοι ασθενείς μπορεί να χρειάζονται μόνο να περιορίσουν την ποσότητα της λακτόζης που λαμβάνουν ενώ άλλοι μπορεί να χρειαστεί να αποφύγουν τη λακτόζη εντελώς.
- Η λακτόζη βρίσκεται σε όλα τα γάλατα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι βιομηχανίες τροφίμων προσθέτουν γάλα και προϊόντα γάλακτος σε κονσέρβες, κατεψυγμένα, συσκευασμένα, καθώς και έτοιμα φαγητά. Οι ασθενείς με δυσανεξία στη λακτόζη πρέπει πάντα να ελέγχουν τα συστατικά στις ετικέτες των τροφίμων.