

عدم تحمل اللاكتوز Lactose Intolerance

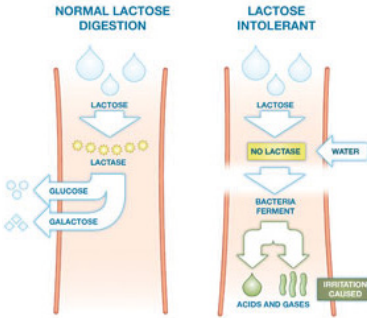


biolab
مختبر بيولاب الطبي



ما هو عدم تحمل اللاكتوز؟

هو عدم القدرة على هضم اللاكتوز (السكر الأساسي) الموجود في الحليب ومنتجات الألبان وينتج ذلك عن نقص في أنزيم اللاكتوز.



فيما يلي عوامل تزيد من احتمال عدم تحمل اللاكتوز:

- بعض أمراض الجهاز الهضمي وبعض التقرحات التي تحدث في الأمعاء الدقيقة قد تؤدي إلى نقص في كمية إفراز الأنزيمات وبعض أمراض الجهاز الهضمي والأمعاء مثل المرض البطني قد يؤدي إلى مشاكل في عدم القدرة على هضم اللاكتوز.
- في حالات نادرة يولد الأطفال حيث لا يكون عندهم القدرة على تكوين أنزيم اللاكتيز.
- مع الإزدياد في العمر تفقد الأجسام القدرة على فرز أنزيم اللاكتيز.
- الأشخاص الذين يعانون من مرض تشنج الأمعاء أو مرض كرون تنخفض لديهم مستويات أنزيم اللاكتيز في الجسم



الأعراض:

الأعراض تظهر بعد ٣٠ دقيقة - ٢ ساعة من بعد شرب أو أكل طعام يحتوي على اللاكتوز.

- الشعور بعدم الراحة عند تناول منتجات الحليب
- الغثيان
- الاسهال
- تشنجات في المعدة
- الانتفاخ
- الغازات

يمكن للأشخاص في بعض الأحيان أن يخلطوا بين عدم تحمل اللاكتوز و عدم تحمل حليب البقر، لأن الأعراض متشابهة تقريباً لكن الأخيرة تعتبر رد فعل للحساسية بسببه جهاز المناعة فيما عدم تحمل اللاكتوز فهو مشكلة في الجهاز الهضمي.



كيف يمكن فحص عدم تحمل اللاكتوز؟

فحص عدم تحمل اللاكتوز:

يتطلب هذا الفحص الصيام قبل البدء بالفحص حيث يتم تناول محلول من اللاكتوز يعطى في المختبر. ثم يتم سحب عينات من الدم على فترات محددة لمدة ساعتين لقياس مستوى السكر في الدم. وهذه القياسات تدل على قدرة الجسم في هضم اللاكتوز. ويعتبر فحص الدم طبيعي إذا ارتفع السكر أكثر من 30mg/dl من نسبة السكر في الصيام خلال الساعتين من شرب محلول اللاكتوز.

اختبار حموضة البراز:

يجرى هذا الفحص للأطفال والشباب لقياس كمية الأحماض في البراز. والمعدل الطبيعي للحموضة في البراز (٦ - ٨).



ماذا يمكن أن أفعل؟

يجب على الأشخاص الذين لديهم تحمل ضئيل للاكتوز الانتباه لمكونات الطعام التي تحتوي على اللاكتوز حتى لو كان لكميات قليلة:

- الخبز وحبوب الإفطار
- حبوب الإفطار المصنعة
- الشورية والبطاطا سريعة التحضير
- الزبدة
- صلصة السلطة
- الحلويات والوجبات الخفيفة الأخرى
- مزيج الكيك و البسكويت
- بديل وجبات الطعام (المطحونة)
- مبيض القهوة والكريما



إضافة الى مواد غذائية اخرى غنية
بالكالمسيوم وخالية من اللاكتوز.

نصائح عامة للتعامل مع عدم تحمل اللاكتوز:

- اختيار الحليب الخالي من اللاكتوز أو يحتوي على كميات قليلة.
- أخذ أنزيم اللاكتوز قبل أكل وجبة تحتوي على منتجات الألبان. إما عن طريق قطرات أو حبوب ويمكن إضافتها مباشرة الى الحليب (تجعل الحليب أكثر حلاوة إذا تركت لفترة طويلة).

• اللبن الذي يحتوي على مواد نشطة يسهل عملية الهضم وأقل احتمالا للتسبب في مشكلة عدم تحمل اللاكتوز.

• الكالمسيوم ضروري لنمو العظام وإصلاحها في جميع مراحل الحياة. وخاصة النساء في السن المتقدم لخطورة هشاشة العظام. والأطفال في مرحلة النمو. فبدلا من تجنب الحليب والمواد الغذائية التي تحتوي على الكالمسيوم يمكن تلبية معظم الاحتياجات الغذائية عن طريق أكل الخضراوات، الأسماك، البروكلي، حبوب التوفو، حليب الصويا



LACTOSE INTOLERANCE

swap **this** for **that**



butter

for



coconut, canola or olive oil



milk

for



soy milk



coffee creamer

for



almond milk



cream cheese

for



goat cheese



pizza

for



soy cheese pizza





عدم تحمل اللاكتوز

A photograph of a white ceramic bowl filled with cottage cheese, garnished with fresh green parsley. The bowl sits on a rustic wooden surface. To the right of the bowl is a brown paper tag with the words "lactose free" written in black, hand-drawn letters. In the foreground, there is a small white plate with a round of butter and some fresh green lettuce leaves. At the bottom of the image, there is a decorative row of ten grey circles, with the last one containing a white icon of a crossed-out glass, likely representing a lactose-free or dairy-free symbol.

lactose
free

lactose intolerance

LACTOSE INTOLERANCE

swap *this* for *that*



butter

for



coconut, canola or
olive oil



milk

for



soy milk



coffee creamer

for



almond milk



cream cheese

for



goat cheese



pizza

for



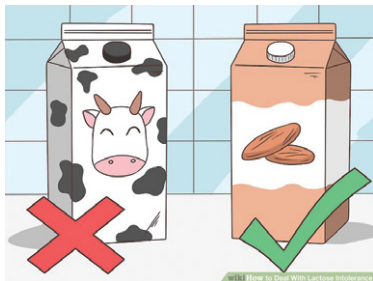
soy cheese pizza



Here are some tips for dealing with lactose intolerance:

- Choose lactose-reduced or lactose-free milk.
- Take a lactase enzyme supplement just before you eat dairy products. These can be taken in drops or tablets and even added directly to milk (they tend to make milk taste a bit sweeter if left for a long time).
- Yogurts that contain active cultures are easier to digest and much less likely to cause lactose problems.
- Calcium is needed for the growth and repair of bones through-out life especially for older women at risk for osteoporosis and growing children. Instead of avoiding milk and foods made with milk that contain calcium: they can meet most of their dietary needs by

eating greens, fish, broccoli, beans, tofu, or soy milk and other calcium-rich foods that are free of lactose.



What Can I Do About It?

People with very low tolerance for lactose should know about the many food products that may contain even small amounts of lactose, such as:

- Bread and other baked goods
- Processed breakfast cereals
- Instant potatoes, soups, and breakfast drinks
- Margarine
- Salad dressings
- Candies and other snacks
- Mixes for pancakes, biscuits, and cookies
- Powdered meal-replacement supplements
- Powdered coffee creamer and whipped toppings



How Do I Test For It?

The Lactose Tolerance Test

This test requires fasting (not eating) before the test and then drinking a lactose solution prepared in the lab. Several blood samples are then taken at timed intervals over a 2-hour period to measure the person's blood glucose (blood sugar) level.

These measures indicate how well the body is able to digest lactose. The blood test is considered normal if your glucose level rises more than 30 mg/dl above the fasting glucose level within 2hrs of drinking the lactose solution.

Stool Acidity Test

This test may be used for infants and young children to measure the amount of acid in their stool:

Normal range of stool pH. (6.00-8.00).



Signs and Symptoms

Symptoms begin about 30 minutes to 2 hours after eating or drinking foods containing lactose.

The severity of symptoms varies, depending on the amount of lactose each individual can tolerate, person's age, and digestion rate, they include:

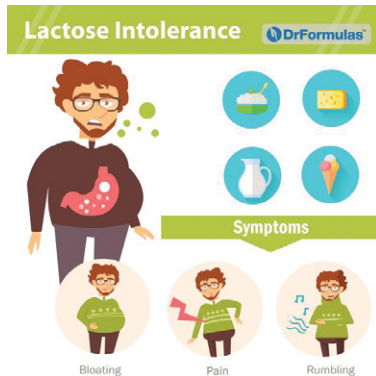
- Discomfort when ingesting milk products
- Nausea
- Diarrhea
- Stomach cramps
- Bloating
- Gas

People sometimes confuse lactose intolerance with cow's milk intolerance because the symptoms are often the same.

However, lactose intolerance and

cows milk intolerance are not related. Being intolerant to cow's milk is an allergic reaction triggered by the immune system.

Lactose intolerance is a problem caused by the digestive system.



Do I have it?

The Following Increases the risk of having Lactose Intolerance:

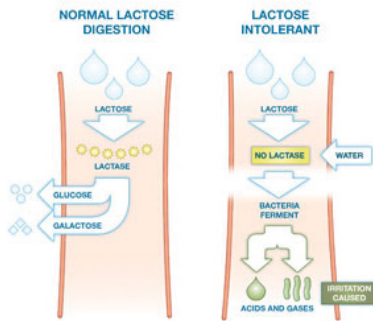
- Certain digestive diseases and injuries to the small intestine can reduce the amount of enzymes produced, other diseases of the gastrointestinal tract, such as celiac disease, can also have problems digesting lactose.
- In rare cases, children are born without the ability to produce lactase.
- Age, as people get older, their bodies usually stop producing the lactase enzyme, and most people will naturally become lactose intolerant over time.
- People with irritable bowel syndrome or Cohn's disease have

a reduced level of the lactase enzyme.



What is Lactose Intolerance?

Lactose intolerance is the inability to digest significant amounts of lactose the major sugar found in milk and dairy products and it results from a shortage of the enzyme lactase.



عدم تحمل اللاكتوز Lactose Intolerance



biolab
مختبر بيولاب الطبي

