

DE CE VA CREEAZA DISCOMFORT CONSUMUL DE LAPTE?

- **Ce trebuie să știm despre intoleranța la lactoză**

Intoleranța la lactoză presupune faptul că dumneavoastră nu puteți digera alimentele care conțin lactoză. Lactoza este zahărul existent în lapte și în alimentele preparate cu lapte sau din lapte (iaurt , unt , înghețată) .

- **Este intoleranța la lactoză o problemă gravă ?**

Nu, intoleranța la lactoză nu este o problemă serioasă. Ar trebui să vă simțiți mai bine după modificarea regimului alimentar în sensul reducerii consumului de alimente ce conțin lactoză sau după folosirea de preparate ajutătoare pentru digestia lactozei.

- **De ce organismul dumneavoastră nu digeră lactoza**

Organismul dumneavoastră nu poate digera lactoza deoarece nu are suficientă lactază (enzimă ce ajută la digestia lactozei). Intestinul subțire are nevoie de lactază pentru a descompune lactoza. Dacă lactoza nu este digerată poate duce la balonare (formarea de gaze) și la apariția de dureri abdominale.

- **Cum vă veți simți dacă aveți intoleranță la lactoză**

După ce veți consuma alimente ce conțin lactoză, veți prezenta discomfort la nivelul stomacului. De asemenea puteți prezenta balonare, diaree, senzație de stomac plin. xistă și alte boli care pot duce la apariția acestor semne. Medicul dvs. este cel care vă poate spune, dacă simptomele dvs sunt datorate intoleranței la lactoză.

- **Cum va verifica medicul dacă prezentați intoleranță la lactoză**

Va folosi unul din următoarele teste:

- teste sangvine sau respiratorii: veți consuma o băutură care conține lactoză; apoi medicul va verifica în sânge sau respirație prezența de substanțe care să certifice dacă dvs digerați sau nu lactoza
- testul fecal: de asemenea medicul dumneavoastră poate descoperi toleranța dvs la lactoză prin controlul motilității intestinale. Acest test este frecvent utilizat la sugari.

- **Ce puteți face în legătură cu intoleranța la lactoză**

Trebuie să consumați cât mai puține alimente care conțin lactoză. Iată câteva exemple:

- derivatele lactate: lactoza există în lapte și în toate derivatele lactate: înghețată, șerbet, smântână, unt, brânză, cașcaval, iaurt, lapte bătut
- alimente semipreparate: lactoza este adăugată la anumite produse semipreparate, congelate, conservate și la alimente precum pâinea, cozonac, cerealele, sosurile pentru salate și mâncăruri, semipreparate pentru prăjituri, fursecuri, biscuiți, clătite, frișcă, lapte pentru cafea, budinici

- **Cum știți dacă alimentele conțin lactoză**

Vă veți uita pe etichetă după anumite cuvinte care arată că alimentul respectiv conține lactoză: unt, brânză, smântână, lapte praf, lactoză, lapte, lapte condensat, zer.

- **Nu veți putea mânca nici un aliment cu lactoză?**

Este posibil să puteți consuma cantități mici din unele alimente ce conțin lactoză. De exemplu, este posibil să puteți consuma cantități mici de brânză sau iaurt și să nu puteți consuma lapte. Pentru a afla dacă tolerați un anumit preparat încercați să consumați o cantitate mică din respectivul preparat și urmăriți cum vă simțiți. Dacă nu apare disconfort înseamnă că tolerați respectivul preparat.

- **Există preparate medicamentoase care să vă ajute să digerați lactoza?**

Da, există astfel de preparate la farmacie, sub formă de tablete sau picături:

- tablete pe care le mestecați imediat înainte de a consuma preparate cu lactoză; se numesc tablete de lactază
- un lichid pe care îl adăugați la lapte înainte de a-l consuma, denumit picături cu lactază
- de asemenea puteți consuma un lapte special cu mai puțină lactoză, pe care îl găsiți la magazinele alimentare, lapte cu conținut redus de lactoză.

- **Ce altceva mai trebuie să știți despre dietă?**

Consumul de lapte și preparate din lapte este cel mai comun mod de achiziționare a calciului. Calciul este deosebit de important pentru sănătate. Dacă nu puteți consuma produse lactate, este necesar să consumați alte preparate care conțin calciu. Iată câteva exemple: sardine, broccoli, conservă de somon cu oase, gulii. De asemenea întrebați medicul dacă ar fi bine să luați tablete de calciu zilnic.

NU UITAȚI:

- **CONSUMAȚI MAI PUȚINE PRODUSE CE CONȚIN LACTOZĂ, CUM SUNT LAPTELE, BRÂNZA, ÎNGHEȚATA**
- **ÎNCERCAȚI SĂ VEDEȚI DACĂ PUTEȚI CONSUMA CANTITĂȚI MICI DIN ANUMITE ALIMENTE CE CONȚIN LACTOZĂ**

- CITIȚI ETICHETELE PRODUSELOR PENTRU A AFLA DACĂ ACEȘTEA CONȚIN LACTOZĂ
- UTILIZAȚI TABLETE SAU PICĂTURI SPECIALE CARE SĂ VĂ AJUTE LA DIGESTIA ALIMENTELOR CU LACTOZĂ
- CONSUMAȚI SUFICIENTE ALIMENTE CARE CONȚIN CALCIU