

عدم تحمل لاکتوز چیست؟

عدم تحمل لاکتوز (**Lactose intolerance**) زمانی است که بدن شما نمی تواند لاکتوز را تجزیه یا هضم کند. لاکتوز قندی است که در شیر و فرآورده های آن یافت می شود.

عدم تحمل لاکتوز زمانی اتفاق می افتد که روده کوچک شما به اندازه کافی آنزیم گوارشی به نام لاکتاز تولید نمی کند. لاکتاز لاکتوز موجود در غذا را تجزیه می کند تا بدن بتواند آن را جذب کند. افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند بعد از خوردن یا نوشیدن شیر یا فرآورده های شیری علائم ناخوشایندی دارند. این علائم شامل نفخ، اسهال و گاز است.

سوء جذب لاکتوز ناتوانی در تجزیه و جذب مولکول های لاکتوز در سیستم گوارش است. این مشکل شایع است و در واقع، حدود ۶۵٪ از بزرگسالان در سراسر جهان نمی توانند لاکتوز را تجزیه و جذب کنند. لاکتوز جذب نشده بدون هضم از دستگاه گوارش شما عبور می کند و برای برخی افراد علائم ایجاد می کند. عدم تحمل لاکتوز با داشتن حساسیت غذایی به شیر یکسان نیست.

این مقاله که بطور مفصل به عدم تحمل لاکتوز اشاره می کند، در آزمایشگاه نمونه نیکو پاسداران تهیه شده است.

تفاوت بین سوء جذب لاکتوز و عدم تحمل لاکتوز چیست؟

همه افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز سوء جذب لاکتوز دارند، اما همه افراد مبتلا به سوء جذب لاکتوز به عدم تحمل لاکتوز مبتلا نیستند. سوء جذب در روده کوچک شما اتفاق می افتد، در حالی که علائم عدم تحمل غذایی بعداً در روده بزرگ شما رخ می دهد.

روده کوچک شما جایی است که بیشتر مواد مغذی غذای شما جذب می شود. روده کوچک شما مواد مغذی را به مولکول‌های کوچک‌تری تجزیه می کند که می‌توانند از دیواره روده وارد جریان خون شما شوند. هر چیزی که در روده کوچک شما جذب نمی شود به روده بزرگ شما منتقل می شود.

مولکول‌های قند هضم نشده در روده بزرگ شما آب و گاز بیشتری تولید می کنند. آنها روده بزرگ (کولون) را تحریک می کنند تا مایع اضافی ترشح کند تا به عبور آنها کمک کند. زمانی که باکتری‌های روده بزرگ آنها را تخمیر می کنند، گاز تولید می کنند. این می تواند منجر به علائم گوارشی مانند اسهال و درد گاز شود. اینکه علائم شما چقدر قابل توجه است به متغیرهای دیگر بستگی دارد. آیا می توانید لاکتوز را کمی تجزیه کنید یا اصلاً نمی توانید؟ چه مقدار لاکتوز در یک زمان می خورید؟ چه شرایط دیگری ممکن است بر محتوای آب و گاز در روده بزرگ شما تأثیر بگذارد؟

علت عدم تحمل لاکتوز چیست؟

هم کودکان و هم بزرگسالان ممکن است به عدم تحمل لاکتوز مبتلا شوند. در اینجا به برخی از علل شایع این وضعیت اشاره می شود:

عدم تحمل لاکتوز اغلب ارثی است. در این موارد، با گذشت زمان، بدن فرد ممکن است کمتر از آنزیم لاکتاز بسازد. علائم ممکن است در دوران نوجوانی یا بزرگسالی شروع شود.

در برخی موارد، روده کوچک پس از آسیب یا پس از یک بیماری یا عفونت، ساخت لاکتاز را متوقف می کند. برخی از نوزادان نارس ممکن است قادر به تولید لاکتاز کافی نباشند. این اغلب یک مشکل کوتاه مدت است که از بین می رود.

در موارد بسیار نادر، افراد با ناتوانی در تولید لاکتاز به دنیا می آیند.

علائم عدم تحمل لاکتوز چیست؟

علائم هر فرد ممکن است متفاوت باشد. علائم اغلب حدود ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت پس از خوردن غذا یا نوشیدنی حاوی لاکتوز شروع می شود.

علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- گرفتگی و درد شکم
- حالت تهوع

- نفخ
- گاز
- اسهال

شدت علائم شما بستگی به میزان لاکتوز مصرفی و میزان لاکتاز بدن شما دارد.

علائم عدم تحمل لاکتوز ممکن است شبیه علائم سایر مشکلات باشد. همیشه برای اطمینان به پزشک خود

مراجعه کنید.

چه غذاهایی باعث ایجاد علائم عدم تحمل لاکتوز می شود؟

لاکتوز در اکثر محصولات لبنی وجود دارد مگر اینکه حذف شده باشد. این شامل شیر گاو و محصولات شیر بز می شود. در برخی از انواع محصولات لبنی لاکتوز بیشتری نسبت به انواع دیگر وجود دارد. به عنوان مثال، شیر و خامه تازه دارای لاکتوز بیشتری هستند، در حالی که پنیرهای سفت دارای لاکتوز کمتری هستند. ممکن است با پاشیدن پارمزان روی سالاد خود مشکلی نداشته باشید.

از سوی دیگر، اگر به لاکتوز بسیار حساس هستید، ممکن است حتی به مقادیر کم نیز واکنش نشان دهید. برچسب های تغذیه و لیست مواد تشکیل دهنده غذا را بررسی کنید. لاکتوز اغلب به غذاهای فرآوری شده از جمله سوپ، سس سالاد و غذاهای میان وعده اضافه می شود. حتی ممکن است به داروهای تجویزی نیز اضافه شود.

علت عدم تحمل لاکتوز چیست؟

دو عامل در عدم تحمل لاکتوز نقش دارند: سوء جذب لاکتوز و حساسیت روده. سوء جذب لاکتوز مهمترین عامل است. این ناتوانی در تجزیه و جذب لاکتوز در روده کوچک است که منجر به ورود لاکتوز به روده بزرگ شده و علائم را ایجاد می کند.

کمبود لاکتاز

روده کوچک به آنزیم خاصی به نام لاکتاز نیاز دارد تا لاکتوز را به مولکول های کوچک تری تجزیه کند که بتواند جذب کند. اکثر افراد به طور طبیعی در دوران شیرخوارگی در روده کوچک خود لاکتاز تولید می کنند تا به هضم شیر مادر کمک کنند. اما وقتی بزرگ می شوند میزان تولید لاکتاز کمتر می شود. اگر لاکتاز کافی نداشته باشید، نمی توانید لاکتوز را هضم کنید. برخی از افراد بیشتر یا کمتر از دیگران لاکتاز تولید می کنند. اکثر افراد در سراسر جهان به دلیل کمبود لاکتاز دچار سوء جذب لاکتوز هستند. فقط جمعیت های خاصی تا بزرگسالی به تولید لاکتاز ادامه می دهند.

روده جایی است که عوامل مختلفی وارد آن می شود. همه ما هر از گاهی چیزهایی مصرف می کنیم که نمی توانیم به طور کامل آن ها را هضم کنیم. برخی از فیبرهای غذایی و قندها مستقیماً از سیستم گوارش ما عبور می کنند تا باکتری های ساکن روده ما را تغذیه کنند. بسیاری از ما تا حدودی این مقدار را بدون علائم شدید تحمل می کنیم.

اما همه افراد کمی متفاوت هستند. ژن‌ها، سلامت روده‌ها، حساسیت‌ها و رژیم غذایی ما همگی در این امر نقش دارند. میکروبیوم روده - انواع مختلف باکتری‌هایی که در روده بزرگ شما زندگی می‌کنند - ممکن است لاکتوز را متفاوت از دیگران پردازش کند. علائم به شما می‌گوید که چقدر لاکتوز را می‌توانید تحمل کنید.

چهار نوع عدم تحمل لاکتوز چیست؟

چهار نوع و علل آنها عبارتند از:

- اولیه (ناشی از کاهش تولید لاکتاز در روده کوچک).
- ثانویه (ناشی از آسیب یا بیماری که به روده کوچک آسیب می‌رساند).
- مادرزادی (ناشی از کمبود لاکتاز در بدو تولد).
- رشد و نمو (ناشی از زایمان زودرس، زمانی که روده کوچک توسعه نیافته است).

عدم تحمل لاکتوز چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر بعد از خوردن لبنیات متوجه الگویی از علائم گوارشی شدید، ممکن است به عدم تحمل لاکتوز شک کنید. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به کمبود لاکتاز می‌توانند گاهی اوقات مقداری لاکتوز را تحمل کنند. اگر مطمئن نیستید که لاکتوز روی شما تأثیر می‌گذارد یا خیر، به پزشک مراجعه کنید.

آزمایشات رایج تشخیص عدم تحمل لاکتوز (در آزمایشگاه نمونه نیکو) عبارتند از:

تست تنفس هیدروژن (در آزمایشگاه نمونه نیکو): تست تنفس میزان گازهای هیدروژن و متان را در نفس هنگام بازدم اندازه گیری می کند. باکتری های روده بزرگ شما این گازها را تولید می کنند. اگر پس از مصرف لاکتوز سطوح بالاتری از این گازها دارید، به این دلیل است که باکتری های روده شما در حال تخمیر لاکتوز هستند و گازی را در روده بزرگ تولید می کنند که بعداً می تواند در تنفس شما اندازه گیری شود.

آزمایش قند خون (در آزمایشگاه نمونه نیکو): اگر آزمایش تنفس قطعی نباشد، ممکن است آزمایش گلوکز خون (قند خون) را درخواست دهند. این آزمایش میزان قند خون شما را قبل و بعد از مصرف لاکتوز اندازه گیری می کند. اگر قند خون شما بالا نرود، نشان می دهد که لاکتوز را جذب نمی کنید.

تست اسیدپتیه مدفوع (در آزمایشگاه نمونه نیکو): از این آزمایش برای کودکان کوچک و نوزادان استفاده می شود. پس از تغذیه کودک ، آنها نمونه مدفوع را می گیرند و محتوا را تجزیه و تحلیل می کنند. سطوح اسید لاکتیک و سایر محصولات جانبی در نمونه می تواند نشان دهد که آیا بدن لاکتوز را جذب می کند یا خیر.

پزشکان چگونه عدم تحمل لاکتوز را درمان می کنند؟

اگر می خواهید بتوانید لاکتوز را هضم کنید، به لاکتاز در روده خود نیاز دارید. اکثر افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز نمی توانند لاکتاز را به طور طبیعی تولید کنند. مکمل های لاکتاز می توانند لاکتاز مورد نیاز بدن شما را برای تجزیه لاکتوز فراهم کنند. می توانید قبل از مصرف لاکتوز، اینها را به صورت قرص یا قطره مصرف کنید.

محققان همچنین در حال آزمایش باکتری های اسید لاکتیک به عنوان راه حل احتمالی برای علائم عدم تحمل لاکتوز هستند. اینها باکتری هایی هستند که لاکتوز را به جای گاز به اسید لاکتیک تبدیل می کنند. مصرف این باکتری ها به عنوان پروبیوتیک، همراه با پری بیوتیک هایی که آنها را تغذیه می کنند، ممکن است تحمل لاکتوز را بهبود بخشد.



<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/lactose-intolerance#:~:text=Lactose%20intolerance%20happens%20when%20y,drinking%20milk%20or%20milk%20products>

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF_%D9%84%D8%A7%DA%A9%D8%AA%DB%8C%DA%A9

