



Непереносимость молочного сахара

Врачи-диетологи говорят о непереносимости молочного сахара, когда употребление в пищу молока, молочных продуктов и многих других продуктов, скрытым образом содержащих молоко, вызывает жалобы.

Заболевание имеет своей основой один из видов непереносимости пищевых продуктов.

Возникновение

Причиной жалоб является недостаток фермента лактазы. Фермент лактазы отвечает за расщепление молочного сахара, лактазы, в тонкой кишке. Только после расщепления лактазы составные части молочного сахара могут усваиваться организмом. Недостаток фермента лактазы означает, что в организме образуется недостаточное количество фермента или он не образуется вообще. В результате этого молочный сахар может перевариваться частично или не перевариваться вовсе.

Профилактика

Рекомендации диетологов концентрируются в первую очередь на избегании или уменьшении употребления в пищу молока, молочных продуктов и других продуктов, содержащих молочный сахар, так как именно они являются причиной вышеописанных жалоб.

Симптомы

Типичными жалобами при непереносимости молочного сахара являются: боли в животе, тошнота, рвота, понос и метеоризм (вспучивание живота).

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.

Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH



Помимо этого, существует ещё целый ряд нетипичных жалоб, интенсивность и проявления которых различны у разных пациентов. Сюда относятся, например, головные боли, состояние «разбитости», вялости, нарушения сна и проблемы с кожей.

Диагностика

Существует целый ряд различных тестов, с помощью которых можно установить наличие непереносимости молочного сахара.

H₂ – дыхательный тест

H₂ – дыхательный тест принадлежит к самым простым и надёжным методам диагностики непереносимости молочного сахара. Пациент выпивает раствор молочного сахара, после чего измеряется уровень содержания водорода в выдыхаемом пациентом воздухе. Если молочный сахар не расщеплён ферментом лактазой, то посредством кишечных бактерий он будет преобразован в том числе в газ водород (H₂), который затем в большем объёме выбрасывается через дыхание. Чем меньше у пациента способность переносить молочный сахар, тем выше будет уровень содержания водорода в воздухе.

Тест на непереносимость лактозы

Тест на непереносимость лактозы обычно комбинируется с H₂ – дыхательным тестом. После того, как пациент выпивает раствор молочного сахара, берётся кровь на анализ и исследуется на предмет предположительного повышения уровня сахара в крови. Обычно после употребления молочного сахара происходит ферментное освобождение глюкозы, которая через стенки кишки попадает в систему кровообращения, в кровь, где она и обнаруживается лабораторным способом. В условиях отсутствия фермента лактазы, в кровь, соответственно, попадает меньшее количество глюкозы. Если концентрация глюкозы в крови меньше 20 миллиграмм на децилитр, специалисты-диетологи имеют основания говорить о возможной непереносимости молочного сахара.

Гентест

Гентест является ещё сравнительно новым методом диагностики. Он даёт объяснение относительно генетической предрасположенности к непереносимости молочного сахара. Этот метод не является на сегодняшний день стандартным исследованием, так как он требует

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.

Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH



очень больших затрат времени и денег по сравнению с другими методами.

Терапия

Как правило, продукты питания с малым содержанием молочного сахара, употребляемые в небольших количествах, переносятся хорошо. Жалобы возникают в основном при дозах потребления молочного сахара больше 10 г.

Чтобы выяснить переносимое количество молочного сахара, предлагается выдержать от 4 до 6 недель без этого компонента в рационе.

Как только достигается состояние, свободное от жалоб по поводу непереносимости, можно начать принимать в пищу различные молочные продукты, на первых порах в малых количествах. На этой стадии рекомендуются ферментированные продукты, например, йогурт, простокваша, кефир или твёрдые сорта сыра. Они вообще отличаются очень хорошей переносимостью. Постепенно можно начинать «экспериментировать» с другими продуктами и увеличивать их объём в рационе.

Помимо этого можно принимать (по показаниям, в отдельных исключительных случаях) фермент в форме таблеток (например, лактазе).

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.

Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de

© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH