

אי סבילות ללקטוז היא לא אלרגיה למוצרי חלב

אי סבילות ללקטוז - נובעת ממחסור באנזים לקטאז המפרק את סוכר החלב ותסמיניה הם במערכת העיכול בלבד (כאבי בטן תכופים, גזים, שלשול ועוד).



לעומת זאת, אלרגיה לחלבון חלב היא תגובה של המערכת החיסונית של הגוף, ויש לה תסמינים אחרים (פריחה, נזלת, הקאות ועוד). אנשים הסובלים מאלרגיה לחלבון חלב צריכים להימנע מצריכתו.

אנשים הסובלים ממחסור בלקטאז, בשונה מאנשים הסובלים מאלרגיה לחלבון חלב, יכולים לצרוך מוצרי חלב וליהנות מכל היתרונות הבריאותיים שבהם.



להלן מספר טיפים שיעזרו לכם לשלב מוצרי חלב בתפריט היומי:

1. **להיבדק** - כאבי בטן, נפיחות, גזים ושלשולים הם תסמינים של אי סבילות ללקטוז, אך יכולים לאפיין בעיות נוספות במערכת העיכול. מומלץ להיוועץ ברופא ולהיבדק כדי לקבוע אבחנה נכונה.

2. **התאמה אישית** - המחסור בלקטאז שונה מאדם לאדם, וכך שונה גם התאמתם של מוצרי החלב והכמות הנצרכת מאדם לאדם.

3. **לבחור נכון** - יש לבחור מתוך מוצרי החלב את אלה שמכילים פחות לקטוז, למשל, חלב דל לקטוז, יוגורט, קוטג', גבינות קשות וגבינות שעברו הבשלה.



4. **לא לבד** - נסו לשלב את מוצרי החלב בארוחה המלאה. אכילת מוצרי חלב יחד עם מזונות נוספים בארוחה גורמת לשחרור איטי של הלקטוז המקל על עיכולו במערכת העיכול.

5. **התחילו בקטן** - על מנת לבחון את רמת הסבילות ללקטוז התחילו לצרוך כמויות קטנות של חלב ומוצרים, ואחר כך הגדילו את הכמות. אכלו במשך היום מנות קטנות, לעתים תכופות, לדוגמה, שתו מדי פעם 1/2 עד 3/4 כוס חלב.

6. **החידקים הטובים לשירות האדם** - אכלו מוצרי חלב המכילים חיידקים פרוביוטיים פעילים, לדוגמה, יוגורט פרוביוטי. חיידקי היוגורט מסייעים בפירוק הלקטוז ומקלים על עיכולו.

7. **השלימו את האנזים החסר** - לפני אכילת מוצרי חלב היעזרו בתוספת לקטאז (האנזים המפרק את הלקטוז). לקטאז קיים בשוק בצורה נוזלית או בטבוליות.



www.milk.org.il