

Непереносимость лактозы (или лактазная недостаточность)

розділ: Захворювання та фізіологія ШКТ у дітей, дата: 04.05.2017, автор: Кегич А.С. по материалам www.healthychildren.org



Иногда бывает сложно отличить непереносимость лактозы от аллергии на коровье молоко. Ниже приведены часто задаваемые родителями вопросы, которые помогут разобраться, что именно наблюдается у ребёнка.

Лактазная недостаточность и аллергия на молоко - это одно и то же?

Нет. Многие родители путают эти два заболевания. Природа каждого из них разная, хотя симптомы могут быть сходными. Лактазная недостаточность - это проблема пищеварения, а при аллергии вовлечена иммунная система. Лактазная недостаточность приносит дискомфорт, но не вызывает жизнеугрожающего состояния, такого как анафилактический шок, который является проявлением аллергии.

Аллергия на коровье молоко проявляется в течение первого года жизни, когда желудочно-кишечный тракт у ребёнка ещё незрелый. Лактазная недостаточность может дебютировать в раннем школьном и подростковом возрасте, также встречается у взрослых.

Что такое лактоза?

Лактоза - это углевод, содержащийся во многих продуктах, которые любят дети, например, молоко и молочные продукты (йогурт и сыр), а также хлеб, злаки и др.

Лактоза расщепляется в тонком кишечнике с помощью фермента лактазы на два простых углевода - глюкозу и галактозу. Затем эти углеводы всасываются в тонком кишечнике. При недостатке или потере лактазы лактоза не может расщепляться, что приводит к непереносимости лактозы.

Какие ещё продукты содержат лактозу кроме молока?

Лактоза содержится во многих продуктах и медикаментах. Производители иногда добавляют молоко или молочные ингредиенты в консервированные, замороженные продукты или полуфабрикаты.

На этикетках продуктов может быть отмечено следующее:

- Молоко
- Сыворотка
- Лактоза
- Творог
- Молочные продукты
- Сухое молоко
- Обезжиренное сухое молоко

Какие основные симптомы лактазной недостаточности?

Симптомы лактазной недостаточности зависят от количества употребляемой лактозы - чем больше лактозы, тем более выражены проявления. Симптомы могут проявиться в течение нескольких минут или часов после употребления молока или молочных продуктов. Вот основные проявления:

- Тошнота
- Боль в животе, вздутие живота
- Жидкий стул и газы
- Водянистый стул и газы

Как определить, есть ли у моего ребёнка лактазная недостаточность?

Первый способ исключить лактазную недостаточность - это исключить из диеты Вашего ребёнка все молочкосодержащие продукты на две недели и посмотреть, исчезнут ли симптомы. Через 2 недели медленно верните в рацион молочные продукты в небольших количествах и наблюдайте, вернутся ли симптомы. Также можно провести водородный дыхательный тест.

Правда ли, что непереносимость лактозы может временно появляться при некоторых заболеваниях у детей?

Да. Непереносимость лактозы может быть временной у детей при некоторых вирусных инфекциях (вот почему врач может порекомендовать исключить молоко из рациона ребёнка при кишечной инфекции) или при состояниях, которые приводят к воспалению кишечника, например, целиакии.

Может ли непереносимость лактозы встречаться у грудных детей?

Непереносимость лактозы нетипична для детей грудного возраста. Чаще всего она встречается у детей старше 3 лет, рождённых в срок. Все дети рождаются с лактазой в кишечнике. По мере взросления количество лактазы снижается.

- У недоношенных детей встречается транзиторная непереносимость лактозы. Это состояние длится некоторое время после рождения. Несмотря на это, большинство недоношенных детей переносят лактозную смесь и грудное молоко.
- Врожденная непереносимость лактозы - это очень редкое заболевание, которое передаётся генетически от родителей. При этом заболевании грудное молоко и смесь не перевариваются. Этот тип непереносимости лактозы протекает с тяжелой диареей, поэтому, если своевременно не ввести ребёнку безлактозную смесь, у него разовьётся обезвоживание и потеря в весе.

Безопасно ли матери, страдающей лактазной недостаточностью, кормить ребёнка грудным молоком?

Абсолютно безопасно.

Как не допустить недостаток кальция при диетических ограничениях в употреблении молока у ребёнка?

Безлактозные молочные продукты, такие как безлактозное молоко, сыр и йогурт, являются хорошими источниками кальция. Кроме того, кальций содержится в шпинате, брокколи, капусте, орехах (миндаль), фасоли, рыбе (сардины, лосось), а также в кальций-обогащённом апельсиновом соке. Если Вы все равно подозреваете, что Ваш ребёнок получает недостаточно кальция, врач может назначить кальций в таблетках.

Подходят ли соевое и миндальное молоко в качестве заменителей для детей с лактазной недостаточностью?

Существует много видов молока, которые можно давать детям с лактазной недостаточностью, например, соевое, миндальное, рисовое или овсяное. Соевое молоко очень хорошо подходит как альтернатива коровьему молоку, так как оно богато кальцием и белком. Миндальное молоко также безопасно для детей не только с лактазной недостаточностью, но и с аллергией на белок коровьего молока. Однако, миндальное молоко содержит меньше белка и ниже по калорийности чем коровье молоко. Перед тем как выбрать альтернативное молоко для ребёнка, необходимо проконсультироваться с педиатром.

Диагностика

- Семейный анамнез
- Водородный дыхательный тест. Ребёнок дышит в емкость, в которой измеряется уровень водорода до и после питья напитка с лактозой. В норме выделяется только небольшое количество водорода. Тест считается положительным, если в выдыхаемом воздухе уровень водорода повышен.
- pH стула. Тест положительный, если pH смещён в кислую сторону. Это тест подходит для маленьких детей, которых тяжело заставить провести водородный тест. Другой тест - тест на глюкозу в стуле - также указывает на непереносимость лактозы.
- Эндоскопия кишечника.

Сколько кальция и витамина Д рекомендовано в ежедневном рационе ребёнка?

Recommended Dietary Allowances for Calcium and Vitamin D

Age	Amount of Calcium Per Day	Amount of Vitamin D Per Day
0 to 6 months	200 mg	400 IU
7 to 12 months	260 mg	400 IU
1 to 3 years	700 mg	600 IU
4 to 8 years	1000 mg	600 IU
9 to 18 years	1300 mg	600 IU

Лечение

Лечение зависит от степени проявлений лактазной недостаточности. Некоторые дети с лактазной недостаточностью могут выпивать небольшое количество коровьего молока, и при этом симптомы не развиваются

Рекомендовано:

- Безлактозная диета
- Ферменты

Непереносимость лактозы - это на всю жизнь?

В некоторых случаях это транзитное состояние, которое развивается после вирусных инфекций или ассоциировано с другими заболеваниями, такими как целиакия. По выздоровлению уровень лактазы возвращается к нормальному, и лактоза переваривается. К сожалению, чаще всего непереносимость лактозы не излечивается, поэтому больной должен следить за своей диетой.

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Lactose-Intolerance-in-Children.aspx>