

عدم تحمل اللاكتوز

اللاكتوز: نوعٌ من السكر يُوجد بشكل رئيسي في الحليب ومشتقاته.

ما لفرق بين عدم تحمل اللاكتوز وحساسية الحليب (الطعام)؟

حساسية الحليب (الطعام).	عدم تحمل اللاكتوز	
هي رد فعل معاكسة من جهاز المناعة بجسم الإنسان تجاه مادة في الطعام.	مشكلة هضمية شائعة، حيث لا يتمكن الجسم من هضم اللاكتوز.	الأسباب
<ul style="list-style-type: none"> • حكة أو تورم للشفتين أو اللسان أو الحلق أو الجلد. • صفير وضيق في التنفس. • غثيان وقيء. • ألم في البطن. • إسهال. 	<ul style="list-style-type: none"> • انتفاخ بالبطن وتكون الغازات • تشنجات وألم في المعدة • صوت قرقرة من المعدة. • الشعور بالتوعك والغثيان • الإسهال 	الأعراض
خلال دقائق أو ساعات وربما أيام.	تظهر عادةً خلال ساعات قليلة من تناول اللاكتوز.	متى تظهر
مجرد قطعة صغيرة جداً منه كافية لتحريض الاستجابة.	البعض يستطيع تناول كميات صغيرة منه دون أية مشاكل، ولكن يختلف من شخص إلى آخر. تزيد شدة الأعراض مع زيادة الكمية.	الكمية

استشر طبيبك لأخذ مصادر أخرى للكالسيوم وفيتامين د. في حالة اشتباه عدم تحمل اللاكتوز يجب استشارة الطبيب لتشخيص الحالة قبل استبعاد الحليب ومشتقاته.