

乳糖不耐受

你是否有这样的体验：每当饮用牛奶之后不久，肚子就咕咕作响，甚至出现胀痛，严重的时候腹泻难忍。如果这些症状你都经历过的话，那么你很有可能就是乳糖不耐受的人群之一。

牛奶进入中国家庭已经几十年了，如今更是成为了居家必备，尤其是儿童的标准配餐。然而总有一些人，对牛奶的接受能力比起其他人来说要差一些。这里的接受能力，并非个人喜好方面的不喜欢，而是身体本能的不接受。为什么别人喝了牛奶什么事也没有，自己每次喝完肚子里必翻江倒海，奔向马桶一发不可收拾？

这就是典型的乳糖不耐受。那么，让我们来了解一下它到底是什么。

什么是乳糖不耐受？

有些人的消化系统自身缺乏乳糖酶，对牛奶中的乳糖不耐受，无法正常地消化和吸收牛奶；进而产生腹痛、胀气、腹泻等症状。

为什么会不耐受呢？这是因为，乳糖无法被人体直接吸收，它需要被乳糖酶分解之后方可吸收。我们身体本身的乳糖酶如果不足，就无法分解乳糖，导致饮用牛奶之后消化不良。

乳糖不耐受



中国人当中，乳糖不耐受普遍吗？

这也许出乎你的意料，在中国人当中，30%左右的儿童表现出不同程度的乳糖不耐受，而对于成年人来说这一数字高达92%！受种族与遗传基因的影响，大部分中国人的身体缺乏乳糖酶，无法正常消化牛奶。相较西方人来说，中国人的传统饮食习惯中也没有长期饮用牛奶的习惯，所以更容易引起乳糖不耐受。

虽然那么多人有乳糖不耐受，但是很多人都不知道自己有这样的问題。每当饮用牛奶之后胀气、腹泻，也不会联想到牛奶身上，而是去从其他方面找原因了。

如何诊断乳糖不耐受？

如果你的家人表现出乳糖不耐受的症状，请带他们去看家庭医生。医生会先帮忙排除引起同类症状的因素，例如肠胃炎、肠易激综合征或乳糜泻。待这些因素排除之后，医生会指导进行一系列正式的测试来诊断乳糖不耐受，包括氢呼气试验、乳糖耐量试验和粪便酸性试验。

医生也可能转介他们去看营养师，通过暂停摄入某些含乳糖的食物，来观察症状是否随之缓解。有一点请谨记，务必不要在没有咨询医生或营养师的情况下作自我诊断、并擅自改变饮食。

乳糖不耐受

如何应对乳糖不耐受？

以添加乳糖酶的牛奶取代普通牛奶。通过这样人工补充乳糖酶，来辅助我们的肠胃分解乳糖，缓解乳糖不耐受的症​​状，促进牛奶的消化和吸收。添加乳糖酶的牛奶（lactose free milk）在澳洲各大小超市均有出售。

选择全脂牛奶比低脂牛奶好。因为全脂牛奶中的脂肪会减缓牛奶通过肠道的速度，让乳糖酶有更多时间去分解牛奶中的乳糖。

饮用牛奶的同时也吃一些其他食物，起到缓冲作用；或者一天中少量多次饮用牛奶，而不是一次饮用大量。

吃一些硬芝士，它们不含乳糖。例如：cheddar、Edam、Swiss、mozzarella、brie 和 fetta。

留意可能隐藏乳糖的食品，例如：蛋糕、饼干、牛奶巧克力、芝士酱、奶油汤、速食麦片等。养成阅读食品成分表的习惯，避免含有大量乳糖的食品。



养乐多与乳糖不耐受

你知道吗？作为一种发酵乳饮品，每一瓶养乐多中的乳糖含量不足2克！即便是乳糖不耐受的人也可以安全地饮用和消化养乐多。

此外，养乐多中独有的益生菌LcS干酪乳杆菌代田株，有助于增加我们肠道中的有益菌总量，促进肠道分解和消化乳糖。欲了解更多信息，请点击链接：

<https://www.yakult.com.au/cn/>