



Dr. Ibrahim Al Attrach

Kinderarztpraxis

Kornmarkt 23, 45327 Essen

Tel: 0201-612 09 819

Fax: 0201-612 09 817

info@attrach.de

www.praxis-attrach.de

نشرة معلومات للآباء والأمهات عن عدم تحمل سكر الحليب (اللاكتوز)

ما هو عدم تحمل اللاكتوز؟

عدم تحمل اللاكتوز هو عدم القدرة على تحمل اللاكتوز، وهو سكر يوجد في الحليب ومنتجاته. يحدث ذلك عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من إنزيم اللاكتاز، الذي يحتاجه لهضم اللاكتوز.

الأعراض

- آلام وتشنجات في البطن ، انتفاخ ، إسهال ، غثيان

تظهر هذه الأعراض عادة خلال 30 دقيقة إلى ساعتين بعد تناول الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز.

التشخيص

يمكن تشخيص عدم تحمل اللاكتوز من خلال عدة اختبارات، بما في ذلك اختبار تحمل اللاكتوز، واختبار التنفس بالهيدروجين، واختبار حموضة البراز عند الأطفال الصغار.

نصائح عملية للحياة اليومية

1. فحص ملصقات الطعام: تحقق من المكونات مثل الحليب، مصّل اللبن، الجبن، الزبدة، والقشدة.
2. بدائل خالية من اللاكتوز: توجد العديد من المنتجات الخالية من اللاكتوز، مثل الحليب والجبن والزبادي الخالي من اللاكتوز. البدائل النباتية مثل حليب اللوز، الصويا، أو الشوفان مناسبة أيضاً.
3. تجربة كميات صغيرة: قد يتحمل بعض الأطفال كميات صغيرة من اللاكتوز، خاصة إذا تم تناولها مع أطعمة أخرى. جرب واكتشف الكميات التي يتحملها طفلك.
4. مكملات الإنزيم (أقراص اللاكتاز): في بعض الحالات، يمكن لمكملات الإنزيم التي تحتوي على اللاكتاز أن تساعد في هضم الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز. يمكن تناول هذه الأقراص قبل الوجبات الحاوية على اللاكتوز لدعم الهضم.
5. تغذية متوازنة: تأكد من أن طفلك يحصل على جميع العناصر الغذائية الضرورية على الرغم من تجنبه لمنتجات الألبان. الكالسيوم وفيتامين د مهمان بشكل خاص ويمكن الحصول عليهما من الأطعمة المدعمة أو المكملات الغذائية.
6. الطهي معاً: حضروا وجبات خالية من اللاكتوز مع طفلك. بهذه الطريقة، سيتعلم الأطعمة المناسبة وكيفية تحضيرها.