



**Непереносимость лактозы:
что важно знать**



Что такое непереносимость лактозы

Это состояние, при котором молочный сахар не усваивается полностью из-за недостатка фермента — лактазы.

Симптомы проявляются через 30–120 минут после приёма молочных продуктов. Основные признаки:

- вздутие живота и урчание
- спазмы в нижней части живота
- пенистая диарея
- тошнота



Непереносимость лактозы бывает:

- **врождённая (генетическая)** — встречается редко. Ребёнок рождается с полным отсутствием лактазы или с её низкой активностью
- **приобретённая (временная)** — возникает на фоне инфекций кишечника и приёма лекарств

Кроме того, активность фермента снижается с возрастом. Это тоже может приводить к появлению симптомов



Не путать с аллергией



//

«Непереносимость лактозы часто называют аллергией на коровье молоко. Однако эти диагнозы не связаны между собой и имеют разные механизмы возникновения. Несмотря на схожесть симптомов, их лечение требует разных подходов»,

— рассказала врач-гастроэнтеролог
ФНКЦ ФМБА России София Кардашова.

Как проверить себя дома

РФ

Откажитесь от всех молочных продуктов на 3–5 дней и понаблюдайте за самочувствием. Затем выпейте стакан молока натощак и проследите за реакцией.

Если неприятные симптомы проявились, возможно, у вас есть недостаток нужных ферментов. **Не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу.**



Врач-гастроэнтеролог может назначить:



- **водородный дыхательный тест** — самый точный неинвазивный метод
- **тест на переносимость с измерением уровня глюкозы в крови**
- **генетический анализ**
- **биопсию слизистой кишечника** — в редких случаях

А также специалист попросит вас пройти дополнительные обследования, чтобы исключить другие болезни ЖКТ.



Можно ли вылечить

РФ

Врождённая форма заболевания остаётся с человеком на всю жизнь. Непереносимость, которая проявилась с возрастом, также не лечится.

Но если это состояние — результат инфекции или приёма лекарств, ситуацию можно наладить. Как только организм справится с основным заболеванием, стенки кишечника начнут восстанавливаться, выработка лактазы вернётся в норму.



Как питаться



Диету подбирают индивидуально, чтобы сохранить поступление кальция и белка.
В зависимости от интенсивности симптомов врач порекомендует ограничить или исключить продукты с лактозой.





Чем заменить молочные продукты

- Молоко коровье, козье, овечье → безлактозное молоко
- Сгущённое молоко, сливки → растительное молоко
- Мороженое, йогурты, кефир → кокосовые йогурты, соевые десерты
- Мягкие сыры → безлактозные сливки и творог

Кисломолочные продукты и твёрдые сыры
большинство людей с непереносимостью
лактозы могут есть без последствий.



Ферменты и пробиотики

РФ

Помимо диеты, врач может назначить ферментные препараты с лактазой.

Они не лечат причину, но делают жизнь комфортнее. Принимают их перед едой, содержащей молочный сахар.

Полезны и пробиотики: они не заменяют ферментные препараты, но помогут микрофлоре справляться с остатками сахара.

