

乳糖不耐受便覽

什麼是乳糖不耐受？

牛奶、羊奶及其他動物奶含有一種稱為乳糖的天然糖分。人奶的乳糖含量很高。

物種	脂肪 含量百分比	蛋白質 含量百分比	乳糖 含量百分比
牛 (荷爾斯坦種乳牛)	3.5	3.1	4.9
山羊	3.5	3.1	4.6
人	4.5	1.1	6.8
猴	3.9	2.1	5.9
綿羊	5.3	5.5	4.6

資料來源：http://classes.aces.uiuc.edu/AnSci308/Milkcomp_table.html

為了消化奶，人體需要分解這種糖分。

什麼是乳糖不耐受？

嬰兒天生具有分解奶中糖分的能力。隨著年齡增長，我們分解糖分的能力逐漸減弱。有些人因此而經歷不適症狀。這稱為「乳糖不耐受」。乳糖不耐受不同於奶過敏。乳糖不耐受的症狀可包括吃奶或乳製品後腹脹、腹瀉、腹部絞痛和氣脹。有些嬰兒腹瀉後可能會發展成乳糖不耐受，但這通常不會持續很久。

如果我的孩子喝過牛奶或餵過母乳後有症狀，我該怎麼辦？

務必要和孩子的醫生討論這些症狀。因為其他身體狀況引起的症狀可能與乳糖不耐受的症狀相同，所以醫生可能要做一些檢驗。如果孩子的症狀是由乳糖不耐受引起的，那麼醫生很可能會給您如下建議：

- 把每餐的吃奶量限制在 4-8 盎司。
- 鼓勵食用低乳糖乳製品，如硬乾酪和酸酪乳。
- 飲用經乳糖處理的奶，如 Lactaid™ 或 DairyEase™ (食品雜貨店有售)。
- 吃奶/乳製品前先服用乳糖藥丸 (不用處方就能購買)。
- 逐漸增加乳製品攝入量，這樣做有時有助減輕症狀。

如果您的孩子不能耐受任何乳製品，那麼您應該與醫生或飲食營養專家商討，確保孩子獲得充足的鈣及奶中的其他營養成分（包括維生素 A、B1、B12 和 D，蛋白質、鉀、磷、錳和鋅）。

有些食品或飲料添加了鈣，如豆奶或橙汁，這些能幫助孩子達到身體對鈣的需求。不過，豆奶中的鈣不像牛奶中的鈣那樣容易吸收，兒童每天飲用橙汁應限制在約 6 盎司。4-8 歲的兒童每天需要 800 毫克鈣，9-18 歲的兒童每天需要 1300 毫克鈣。

下表顯示一些高鈣食物的乳糖和鈣含量。

乳製品	乳糖含量	鈣含量
1 杯低脂原味酸酪乳	5 g	415 mg
1 杯減脂牛奶	11 g	295 mg
1 盎司瑞士硬乾酪	1 g	270 mg
½ 杯冰淇淋	6 g	85 mg
村舍式乾酪	2-3 g	75 mg
其他食物		
1 杯強化豆奶	0	200-300 mg
3 盎司沙丁魚，帶可以食用的魚骨	0	270 mg
3 盎司罐裝鮭魚，帶可以食用的魚骨	0	205 mg
1 杯生椰菜	0	90 mg

資料來源：NIH Publication No. 06-2751

可查閱更多資訊的網站

- 美國家庭醫生學會. 乳糖不耐受. <http://www.aafp.org/afp/20020501/1855ph.html>
- 美國兒科學會. 鈣 - 取您所需. <http://www.aap.org/patiented/calciumneed.htm>
- 全國消化系統疾病資訊交換所. 乳糖不耐受. <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/lactoseintolerance/>
- 全國兒童健康與人類發展研究會. 牛奶事關重大. <http://www.nichd.nih.gov/milk/>

資料來源

1. Bahna SL. Cow's milk allergy versus cow milk intolerance. *Ann Allergy Asthma Immunol.* Dec 2002;89(6 Suppl 1):56-60.
2. Heyman MB. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. *Pediatrics.* Sep 2006;118(3):1279-1286.
3. Jackson KA, Savaiano DA. Lactose maldigestion, calcium intake and osteoporosis in African-, Asian-, and Hispanic-Americans. *J Am Coll Nutr.* Apr 2001;20(2 Suppl):198S-207S.
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Lactose Intolerance*: U.S. Department of Health and Human Services; 2006.
5. Swagerty DL, Jr., Walling AD, Klein RM. Lactose intolerance. *Am Fam Physician.* May 1 2002;65(9):1845-1850.
6. UIUC College of Agricultural Consumer and Environmental Sciences. Milk Composition - Species Table; 2006.
7. Wooten WJ, Price W. Consensus report of the National Medical Association. The role of dairy and dairy nutrients in the diet of African Americans. *J Natl Med Assoc.* Dec 2004;96(12 Suppl):5S-31S.