



乳糖不耐受便览

什么是乳糖不耐受？

牛奶、羊奶及其他动物奶含有一种称为乳糖的天然糖分。人奶的乳糖含量很高。

物种	脂肪 含量百分比	蛋白质 含量百分比	乳糖 含量百分比
牛 (荷尔斯坦种乳牛)	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
绵羊	5.3	5.5	4.6

资料来源：http://classes.aces.uiuc.edu/AnSci308/Milkcomp_table.html

为了消化奶，人体需要分解这种糖分。

什么是乳糖不耐受？

婴儿天生具有分解奶中糖分的能力。随着年龄增长，我们分解糖分的能力逐渐减弱。有些人因此而经历不适症状。这称为“乳糖不耐受”。乳糖不耐受不同于奶过敏。乳糖不耐受的症状可包括吃奶或乳制品后腹胀、腹泻、腹部绞痛和气胀。有些婴儿腹泻后可能会发展成乳糖不耐受，但这通常不会持续很久。

如果我的孩子喝过牛奶或喂过母乳后有症状，我该怎么办？

务必要和孩子的医生讨论这些症状。因为其他身体状况引起的症状可能与乳糖不耐受的症状相同，所以医生可能要做一些检验。如果孩子的症状是由乳糖不耐受引起的，那么医生很可能会给您如下建议：

- 把每餐的吃奶量限制在 4-8 盎司。
- 鼓励食用低乳糖乳制品，如硬干酪和酸奶。
- 饮用经乳糖处理的奶，如 Lactaid™ 或 DairyEase™ (食品杂货店有售) 。

- 吃奶/乳制品前先服用乳糖药丸（不用处方就能购买）。
- 逐渐增加乳制品摄入量，这样做有时有助于减轻症状。

如果您的孩子不能耐受任何乳制品，那么您应该与医生或饮食营养专家商讨，确保孩子获得充足的钙及奶中的其他营养成分（包括维生素 A、B1、B12 和 D，蛋白质、钾、磷、锰和锌）。

有些食品或饮料添加了钙，如豆奶或橙汁，这些能帮助孩子达到身体对钙的需求。不过，豆奶中的钙不像牛奶中的钙那样容易吸收，儿童每天饮用橙汁应限制在约 6 盎司。4-8 岁的儿童每天需要 800 毫克钙，9-18 岁的儿童每天需要 1300 毫克钙。

下表显示一些高钙食物的乳糖和钙含量。

乳制品	乳糖含量	钙含量
1 杯低脂原味酸奶	5 g	415 mg
1 杯减脂牛奶	11 g	295 mg
1 盎司瑞士硬干酪	1 g	270 mg
½ 杯冰淇淋	6 g	85 mg
村舍式干酪	2-3 g	75 mg
其他食物		
1 杯强化豆奶	0	200-300 mg
3 盎司沙丁鱼，带可以食用的鱼骨	0	270 mg
3 盎司罐装鲑鱼，带可以食用的鱼骨	0	205 mg
1 杯生椰菜	0	90 mg

资料来源：NIH Publication No. 06-2751

可查阅更多资讯的网站

- 美国家庭医生学会. 乳糖不耐受. <http://www.aafp.org/afp/20020501/1855ph.html>
- 美国儿科学会. 钙 - 取您所需. <http://www.aap.org/patiented/calciumneed.htm>
- 全国消化系统疾病资讯交换所. 乳糖不耐受. <http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/lactoseintolerance/>
- 全国儿童健康与人类发展研究会. 牛奶事关重大. <http://www.nichd.nih.gov/milk/>

资料来源

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.