

يحدث عدم تحمل اللاكتوز عندما يكون جسمنا غير قادر على توجيه اللاكتوز، وهو نوع من السكريات موجود في الحليب وفي الألبان بوجه عام. وتجب مراعاة عدم خلط ذلك مع وجود الحساسية من الحليب. ويتوجه اللاكتوز بفعل إنزيم يدعى اللاكتاز ينتج في الأمعاء الدقيقة. والأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز ينتجون كميات أقل من ذلك الإنزيم. وبسبب عدم قدرتهم على توجيه اللاكتوز، فهو يصل إلى القولون وقد يسبب أحد الأعراض التالية أو العديد منها:

- الغازات والانتفاخ
- آلام البطن
- الغثيان
- الإسهال

وتظهر تلك الأعراض بين نصف ساعة وثلاث ساعات بعد تناول الأغذية التي تحتوي على اللاكتوز. وهناك أمراض أخرى قد يكون لها نفس الأعراض، مما يستدعي استشارة الطبيب ليقيم بالتشخيص الصحيح. وتعتمد حدة الأعراض على قدرة الأمعاء على إنتاج اللاكتاز. يستطيع بعض الأشخاص تناول كمية صغيرة من الألبان دون أن يشعروا بمضايقة، في حين أنه قد يعاني آخرون من الأعراض بتناول كمية أقل. قد يظهر عدم تحمل اللاكتوز بعد حدوث الأمراض المعوية أو بعد تجنب الأغذية التي تحتوي على اللاكتوز لفترة طويلة. وفي هذه الحالات يجب أن نعيد إدخال الأغذية التي تحتوي على اللاكتوز تدريجيًا كما يلي:

- البدء بإدخال منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة أقل من اللاكتوز مثل الزبادي والأجبان المعالجة.
- إدخال تلك الأغذية مع الأطعمة الأخرى.
- تناول كمية بسيطة من الألبان يوميًا.

لا يوجد علاج لعدم تحمل اللاكتوز. ما يمكن فعله فقط هو تجنب الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز مثل:

- الحليب بجميع أنواعه (كامل النسم، نصف نسم، منزوع النسم، المكثف، المبخر)
- الزبادي
- البسكويت، والمخبوزات (يجب قراءة بيان المكونات)
- الحلوى التجارية (الكاسترد، الكريما، الكريم كراميل، الموس ... الخ)
- الصلصات (يجب قراءة بيان المكونات والسؤال عن المحتويات)
- المأكولات الجاهزة
- الجيلاتين
- القشدة
- الزبد
- الأجبان الطازجة

هناك أشخاص يمكنهم تناول الزبادي والأجبان الناضجة دون الشعور بتعب. وللتأكد من مدى تقبلها يمكنك إدخالها تدريجيًا. ويمكنك أيضًا محاولة ذلك مع الحليب والزبادي قليل اللاكتوز. تعد منتجات الألبان أكثر الوسائل اعتيادًا للحصول على الكالسيوم. وهناك مأكولات أخرى تحتوي على نسب عالية من هذا المعدن مثل:

- السردين، والسردين الصغير، والأسماك الصغيرة التي تؤكل بشوكها
- البروكولي
- التفوف
- السلق والسبانخ
- اللوز
- البقوليات، وخاصة اللوبيا