

乳糖是一种普遍存在于牛奶和其他奶制品中的糖，当我们的机体无法消化乳糖时，就会发生乳糖不耐症。此症状不该和牛奶过敏症相混合。

乳糖的消化要借助于一种叫乳糖酶的酶类。这种酶合成于小肠中。患有乳糖不耐症的人往往体内的乳糖酶较少。由于不能消化乳糖，当乳糖到达结肠时，就会引起以下症状：

- 肠胃气胀
- 腹部疼痛
- 恶心
- 腹泻

这种症状将在食用含乳糖食物后的半个小时到三小时内出现。

其他的病症也会有相同的症状，因此，在出现此种症状时，应去咨询医生，以便做出合理诊断。

症状的严重性取决于肠分泌乳糖酶的能力。有人食用了一些奶制品，也不会有不适，而也有人只吃一点点奶制品，就会出现上述症状。

在患过肠胃炎或者长期没有食用含乳糖食品后，乳糖不耐症就可能会出现。在此种情况下，我们应该一点一点地开始再次食用含乳糖的食品：

- 开始食用一些含有乳糖成分较少的食品，比如酸奶和腌制的奶酪。
- 食用此种食物时，混合其他食物。
- 每日不应摄取过多的奶制品。

现在还没有治疗乳糖不耐症的方法。唯一能做的就是避免食用含有乳糖的食物，例如：

- 所有的奶类（全脂，半脱脂，脱脂，奶粉，炼奶，淡奶）
- 酸奶
- 小饼干和甜饼干（参阅小标签）
- 商业售卖的饭后甜点（乳蛋糕，奶油，布丁，慕斯，等）
- 调味剂（参阅小标签或者询问其成分）
- 精心烹调的食物
- 冰激凌
- 乳脂
- 黄油
- 白奶酪

有人在食用了酸奶和熟奶酪后，并不会有不舒适的状况。有人在食用了酸奶和熟奶酪后，并不会有不舒适的状况。为了证明您可以消化乳糖，您可以一点一点小剂量的食用奶制品。也可以食用含乳糖成分低的牛奶和酸奶。

食用奶制品是获取钙最普遍的方法。但是，有些其他的食物也含有大量的钙，例如：

- 沙丁鱼和可以带刺食用的小鱼
- 硬花甘蓝
- 豆腐
- 甜菜和菠菜
- 扁桃
- 豆类，尤其是菜豆

