

הרגישות ללקטוז קשורה לחלק גדול מאיתנו. מעל 75% מהאוכלוסייה בארץ סובלת מרגישות ללקטוז ברמה כזו או אחרת. אנשים רבים אינם יודעים מה ההבדל בין אלרגיה לחלב או אי סבילות ללקטוז (שם אחר). אכן קל לבלבל בין שתי התופעות הללו מכיוון שהסימפטומים דומים בחלק מהמקרים. רגישות לחלב ואי סבילות ללקטוז עשויים לגרום לכאבי בטן או שלשולים אך אלרגיה לחלב יכולה במקרים הקשים גם להוביל למוות. מסיבה זו חשוב מאוד להיבדק ולדעת בדיוק מה יש לכם לפני שמתחילים בטיפול בבעיה.

מחסור באנזים לאקטז הוא זה שגורם לאי סבילות ללקטוז. לקטאז הוא האנזים המפרק את סוכר החלב והוא זה המאפשר לתינוקות לעכל את חלב האם. כאשר אנו גדלים האנזים פעיל פחות ופחות. לכ-75% מהאנשים בעולם כיום ישנו מחסור ברמה כזו או אחרת בלאקטז אולם לא מדובר באי פעילות מוחלטת של האנזים.

אנשים מגלים בעצמם במהלך החיים שאכילת גבינות לבנות, שמנת, גלידות או חלב גורמים להם לרוץ לשרותים או להרגיש אי נוחות רבה בבטן. אלה הם תסמינים קלאסיים לרגישות ללקטוז.

רגישות לחלב או אי סבילות ללקטוז יתאפיינו בסימפטומים כמו גזים, נפיחות בבטן, כאבי בטן ושלשול. ברמות שונות של אי סבילות ללקטוז יופיעו סימפטומים אלו בעצמות שונה. החל מגזים ועד שלשולים קשים. שוני ברמת הלקטוז במוצרי חלב שונים יוביל לעוצמת תגובה שונה אצל אותם אנשים.

הבדיקה לרגישות לחלב או אי סבילות ללקטוז נעשות בשתי שיטות עיקריות. האחת היא בדיקת נשיפה ללקטוז, בה בודקים את מידת פעילות הלקטאז במעי. ע"פ תוצאת הבדיקה, ניתן לדעת אם קיימת רגישות ללקטוז ועד כמה. ניתן להשתמש גם בשיטת האלימינציה כאשר מוצרי חלב מוצאים מהתפריט ומוחזרים בהדרגה עד שנקבעת רמת הרגישות ללקטוז.

אלרגיה לחלב שונה במהותה מרגישות לחלב או אי סבילות ללקטוז והיא דומה לסוגי אלרגיות שונות כמו אלרגיה לבוטנים או שומשום ויכולה לגרום לסימפטומים שונים החל מגזים, נפיחות בבטן, כאבי בטן, שלשולים, קשיי נשימה, בצקות, פריחה ולעיתים אף מוות. תופעת האלרגיה לחלב נפוצה יותר אצל תינוקות ועל כן יש לשים לב אליהם במיוחד כאשר מזינים אותם בתחליף חלב בחודשיהם הראשונים. במידה והסימפטומים המאפיינים אלרגיה לחלב מופיעים אצל תינוקכם עליכם להיות ערניים במיוחד ולפנות בדחיפות לרופא הילדים.

איך מטפלים באי סבילות ללקטוז?

- לפני הכול חשוב להיבדק. אם אתם מרגישים אי נוחות בבטן, גזים, נפיחות, כאבי בטן או שלשולים שהם סימפטומים המאפיינים אי סבילות ללקטוז ורגישות לחלב, כדאי מאוד להיוועץ ברופא המשפחה.
- אין צורך להפסיק לגמרי את צריכת מוצרי החלב מאחר והם מהווים מקור טוב לסיידן אולם כדאי להיוועץ בתזונאים מוסמכים להתאמת המינון של מוצרי החלב או המזונות המכילים לקטוז.
- במצב של רגישות נמוכה לחלב, מי שאינו רוצה להפסיק לצרוך מוצרי חלב יכול לשלב מוצרי חלב במאכלים מוצקים אחרים במינונים נמוכים לאורך היום.
- מוצרי חלב המכילים מעט לקטוז יהיו מסוג יוגורט הביו, גבינות קשות, חלב דל לקטוז וקוטג'.
ניתן להשתמש במצבים של אי סבילות ללקטוז בלקטאז. האנזים לקטאז מפרק את הלקטוז ויאפשר פירוק ועיכול תקין ללא תסמינים.
- במידה והרגישות לחלב ומוצריה היא קשה, ניתן לבחור במוצרים חלופיים עשירים בסיידן על בסיס סויה. קיים היום שפע תחליפי גבינה ומעדנים על בסיס סויה, שיתרמו לשובע ויספקו ערך תזונתי רב.