

1 Ιουλίου 2015

Μήπως έχετε δυσανεξία στη λακτόζη;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πίνετε ένα ποτήρι γάλα και αμέσως μετά νιώθετε αυτό το δυσάρεστο φούσκωμα που δεν λέει να σας εγκαταλείψει. Μήπως ήρθε η ώρα να μάθετε για τη δυσανεξία στη λακτόζη;

Η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων δεν είναι εύκολη υπόθεση για μερικούς. Μάλιστα, έρευνες αναφέρουν πως το 70% του πληθυσμού παγκοσμίως πάσχει από κάποια μορφή δυσανεξίας στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ένα χρήσιμο τεστ

Δοκιμάστε να αφαιρέσετε από τη διατροφή σας όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυριά) για 2 εβδομάδες. Εάν νιώσετε ανακουφισμένοι από τις γαστρεντερικές ενοχλήσεις, επανεισάγετε σταδιακά τα γαλακτοκομικά προϊόντα, έτσι ώστε να συμπεράνετε σε τι ποσότητες μπορεί να τα ανεχτεί καλά ο οργανισμός σας.

Εξάλλου η δυσανεξία στη λακτόζη μπορεί να διαπιστωθεί και από εξέταση αίματος. Σε κάθε περίπτωση, ο πειραματισμός αναφορικά με την ποσότητα και την ποιότητα γαλακτοκομικών την οποία μπορεί να ανεχθεί ένα άτομο που πάσχει από δυσανεξία στη λακτόζη είναι απαραίτητος, καθώς η πλήρης αποφυγή των γαλακτοκομικών προϊόντων δεν ενδείκνυται στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής.

Τι πρέπει να κάνετε αν πάσχετε από δυσανεξία στη λακτόζη;

- Πίνετε μικρές ποσότητες γάλακτος κάθε φορά
- Πίνετε γάλα μαζί με τα γεύματα και αποφεύγετε να το καταναλώνετε χωρίς άλλα τρόφιμα
- Καταναλώνετε γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς ή με λιγότερη λακτόζη
- Δοκιμάστε να πιείτε γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο
- Αν δεν μπορείτε να καταναλώσετε επαρκείς ποσότητες γαλακτοκομικών, προσθέστε στη διατροφή σας προϊόντα εμπλουτισμένα με ασβέστιο, όπως χυμοί και ψωμί
- Το ελβετικό τυρί και το Cottage cheese έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη και φυσιολογικά η κατανάλωσή τους δεν προκαλεί συμπτώματα
- Διαβάζετε τα συστατικά στα τρόφιμα που αγοράζετε καθώς κάποια, όπως η σκόνη γάλακτος και άλλα παραπροϊόντα των γαλακτοκομικών περιέχουν σημαντικές ποσότητες λακτόζης.

Πηγή: clickatlife.gr