26 Αυγούστου 2016

Δυσανεξία στη λακτόζη στα παιδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Η δυσανεξία στη λακτόζη είναι ένα πρόβλημα που εμφανίζεται συχνά σε παιδιά, ειδικότερα στις χώρες της Μεσογείου, και οφείλεται στην έλλειψη ή τη μειωμένη δραστικότητα της λακτάσης, ενός ενζύμου που είναι υπεύθυνο για τη διάσπαση της λακτόζης, που αποτελεί τον κύριο υδατάνθρακα του γάλακτος.

Αποτέλεσμα της αδυναμίας διάσπασης της λακτόζης είναι η παραμονή της στον εντερικό σωλήνα, που οδηγεί στην εμφάνιση δυσάρεστων συμπτωμάτων, όπως αυξημένη παραγωγή αερίων, φούσκωμα, κοιλιακές κράμπες, ναυτία και διάρροια, τα οποία παρουσιάζονται συνήθως σε διάστημα 30 λεπτών έως 2 ωρών μετά την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν λακτόζη.

Η δυσανεξία στη λακτόζη μπορεί να είναι πρωτοπαθής ή δευτεροπαθής, χρόνια ή παροδική, ενώ ανάλογα με τη σοβαρότητά της, είναι πιθανό να διαφοροποιείται σημαντικά ο βαθμός ανοχής του ατόμου, δηλαδή η ποσότητα λακτόζης που μπορεί να καταναλώσει χωρίς να εμφανίσει συμπτώματα.

Σε κάθε περίπτωση, τα παιδιά που εμφανίζουν δυσανεξία θα πρέπει να αποφεύγουν

την κατανάλωση λακτόζης ή να περιορίσουν την πρόσληψή της στο βαθμό που είναι καλά ανεκτή. Βέβαια, κάτι τέτοιο δε συνεπάγεται πλήρη αποκλεισμό του συνόλου των γαλακτοκομικών προϊόντων, καθως έτσι είναι πιθανό να μην καλύπτονται οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο, γεγονός που μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την ανάπτυξη και τη σκελετική υγεία.

Συνεπώς, οι γονείς θα πρέπει να επιλέγουν προϊόντα γάλακτος με χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη, τα οποία είναι διαθέσιμα στα περισσότερα σουπερμάρκετ. Από την άλλη, γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι, το κεφίρ και το ξινόγαλο, είναι συνήθως καλά ανεκτά, καθώς προκύπτουν από ζύμωση βακτηρίων κατά την οποία ένα ποσοστό της λακτόζης διασπάται, ενώ το ίδιο ισχύει και για τα σκληρά τυριά όπως το κασέρι, η γραβιέρα, το κεφαλοτύρι, το τσένταρ, το έμενταλ, το γκούντα, το ένταμ και η παρμεζάνα.

Τέλος, έμφαση θα πρέπει να δίνεται και στην κατανάλωση «εναλλακτικών» πηγών ασβεστίου όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο, ορισμένα όσπρια και ξηροί καρποί (ξερά φασόλια, αμύγδαλα, σουσάμι), καθώς και μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκκαλα (σαρδέλα, αθερίνα, γαύρος).
Πηγή: neadiatrofis.gr