

No milk today

/ [Θεολογία και Ζωή](#)



Της Τούσας Ζάππα

Ανατρέξτε στα παιδικά σας χρόνια και ίσως θυμηθείτε τον εαυτό σας μικρό κοριτσάκι να πλησιάζει κρυφά το νεροχύτη και να χύνει το γάλα. Αν σας βασανίζουν μέχρι σήμερα οι ενοχές και προσπαθείτε ως καλή μάνα να διδάξετε στο παιδί σας τις ευεργετικές ιδιότητες του γάλακτος, μάθετε πως η άρνησή σας να το πιείτε μπορεί να οφείλεται σε αδυναμία του οργανισμού σας να το δεχτεί· ενδεχομένως το ίδιο να ισχύει και για το παιδί.

Η δυσανεξία στο γάλα οφείλεται στην αδυναμία του οργανισμού να μεταβολίσει ένα συγκεκριμένο συστατικό του, τη **λακτόζη**. Αιτία γι' αυτό είναι η **λακτάση** ή μάλλον -για να μιλήσουμε με ακρίβεια- η έλλειψή της, αφού είναι το ένζυμο που διασπά τη λακτόζη σε μικρότερα μόρια, ώστε να μπορέσει ο οργανισμός να την απορροφήσει. Ένα μωρό μπορεί είτε να γεννηθεί με αυτή την ανεπάρκεια είτε, πιο σπάνια, να την αναπτύξει στην πορεία της ζωής του. ([περισσότερα...](#))