

NIKAN
HOSPITAL
بیمارستان نیکان



www.nikanhospital.com

کمبود لاکتوز

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶
تلفکس: ۰۲۲۹۳۰۱۸۴ • تلفن: ۲۹۱۲۹



کمبود لاکتوز

رژیم غذایی

لاکتوز آنزیمی روده ای است که با هضم لاکتوز، قند طبیعی موجود در شیر، و تبدیل به قندهای ساده تر، آن را برای جذب در روده و ورود به چرخه خون آماده می کند. سوء هاضمه لاکتوز به معنای کمبود مقدار آنزیم لاکتوز برای هضم لاکتوز دریافت شده، می باشد؛ از این رو این گروه از افراد در هضم و گوارش محصولات لبنی حاوی لاکتوز، دچار مشکل می شوند. بدین ترتیب رعایت رژیم غذایی به آنها توصیه می گردد.

استفاده از موارد زیر بلا مانع است:

- * ماست
- * دوغ
- * شیرین بدون لاکتوز (سویا)

از مصرف موارد زیر بپرهیزید:

- * شیر
- * نخود
- * عدس
- * بستنی
- * خامه
- * لوبیا
- * حبوبات
- * سیر و پیاز خام
- * سبزیجات خام
- * کلم
- * کاهو