

LAKTOZ İNTOLERANSI

Laktoz intoleransı, süt şekeri olan laktozun sindirilmesindeki yetersizliktir. Asya ve Avrupa ırklarında daha sık görülür. Dünya üzerinde yaşıyan her on insandan birinin laktoz sindirimine ilişkin problemi olduğu tahmin edilmektedir.

NEDENİ NEDİR?

Laktoz intoleransı ince barsak hücrelerinin doğal olarak ürettiği laktaz enziminin eksikliği sonucu olur. Sütle alınan laktozu sindirmeye yetecek kadar laktaz yoksa genellikle kişiye rahatsız edici bazı bulgular ortaya çıkar.

LAKTOZ İNTOLERANSININ BULGULARI NELERDİR?

- BULANTI
- KARINDA KRAMP ŐEKLİNDE AğRILAR
- ŐİŐKİNLİK
- GAZ
- İSHAL

Bulgular laktoz içeren besin yenmesi ya da iilmesinden 30 dakika ile 2 saat sonra başlar.

NASIL TEŐHİS EDİLİR?

Tanı için kullanılan testler;

Laktoz intolerans testi: Pratikte çok sık uygulanmaz

Hidrojen nefes testi: Nefesteki hidrojen miktarını ler. Normalde nefeste hidrojen tespit edilemez. Fakat sindirilmemiş laktaz kolondaki bakteriler tarafından çeşitli gazların oluşumuna neden olur. Hidrojen bu gazlardan birisidir. Hidrojen bağırsaklardan emilir. Kan akımıyla akciğere taşınır ve solukla dışarı verilir. Bu test laktoz içeren bir sıvı içildikten sonra nefeste hidrojen gazı ölçmeye dayanır

Bu testlerin bebeklerde uygulanması önerilmez veya teknik olarak zordur. Dışkının asidik olması veya laktoz şekerinin dışkıda gösterilmesi daha pratik olabilir.

Küçük bebeklerde laktoz intoleransı düşünüldüğünde inek sütü yerine özel formüllü (laktozsuz) mamalar önerilerek bulguların gerileyip gerilemediğinin izlenmesi bir tanı yaklaşımı olabilir. Sütün kesilmesi veya laktozsuz süt önerilerek belirtilerin izlenmesi daha büyük çocuklar için de geçerli bir tanı yöntemidir.

LAKTOZ İNTOLERANSI İÇİN HANGİ TEDAVİLER UYGUNDUR?

Laktoz intoleransının tedavisi kolaydır. En etkin tedavi şekli diyetten laktoz içeren ürünleri çıkarmaktır. Çok küçük miktardaki laktoza reaksiyon verenler veya laktoz içeren besin alımını kontrol etmede sorun yaşıyanlar için laktaz tabletleri veya damlaları kullanabilir.

BESLENMEYİ DENGELEME ÇALIŐMASI

Beslenmeyi planlarken önemli olan günlük kalsiyum gereksiniminin karşılanmasıdır. Kalsiyum büyüme ve özellikle kemik sağlığı için gereklidir. Yeşil sebze ve balıklar kalsiyumdan zengindir.