

Растёт ассортимент продуктов, о которых раньше мы даже не слышали. Одна из новинок – растительное немолоко (его производят из овса, кокоса, гречки, риса, миндаля и т. д.). Кому адресованы такие продукты и чем производителям не угодило обычное молоко?



Наш эксперт — врач-гастроэнтеролог, ведущий эксперт, консультант по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Юлия Зотова.

СПОР о том, нужно ли молоко взрослым людям, особенно пожилым, идёт давно. Среди аргументов «за» то, что этот продукт содержит массу полезных веществ: много кальция (для профилактики остеопороза), белка (от старческой саркопении), витамины группы В (поддерживают здоровье нервной системы), витамины-антиоксиданты А, Е, С и D, полезные минералы (фосфор, кобальт, молибден, цинк, хром). Главный довод «против»: у большинства людей молоко не усваивается, поэтому всем, кто вышел из детского возраста, надо переходить на молочнокислые продукты или выбирать безлактозное молоко.

Пить или не пить?

Речь идёт о лактазной недостаточности, т. е. об отсутствии или о слабой выработке лактазы — фермента, который расщепляет в тонкой кишке

ВАЖНО!

Если нет сил жить без обожаемого молока, проблему можно решить с помощью медикаментов. Для лечения лактазной недостаточности у взрослых разработаны лекарственные препараты в виде капсул, содержащих фермент лактазу. Капсулу можно проглотить во время еды либо раскрыть и высыпать содержимое в молоко или в молочные блюда. Такое лечение позволяет не отказываться от молочных продуктов и уменьшает симптомы лактазной недостаточности.

Каша из немолока

Что такое лактазная недостаточность

Не дожидаясь урагана

Золотой стандарт диагностики лактазной недостаточности — биопсия слизистой оболочки тонкой кишки. Именно такой анализ надёжнее всего определяет активность фермента лактазы в нисходящем отделе двенадцатиперстной кишки. Однако на практике этот инвазивный метод проводится только в условиях стационара. Для биопсии требуется выполнить эзофагогастродуоденоскопию: с помощью эндоскопа забрать у пациента несколько кусочков

из тонкой кишки и изучить материал.

Но необходимости в столь сложной диагностике нет, поскольку явные признаки лактазной недостаточности у пациентов обычно налицо. Боль и бурление в животе, диарея появляются почти сразу после употребления молока. Поэтому чаще всего диагноз устанавливают по характерной клинической картине и по эффективности соответствующей терапии. Кстати, это нарушение может быть дозозависимым, т. е. от глотка молока человеку ничего не будет, а от пары стаканов в животе начнётся ураган.

Но если сомнения всё-таки остаются, можно прибегнуть к лабораторным исследованиям. Особенно часто это рекомендуется делать детям, поскольку проявления лактазной недостаточности можно спутать с другими опасными заболеваниями, например с воспалением кишечника. За лактазную недостаточность нередко принимают и пищевые аллергии (на белок коровьего, козьего молока, на сою, а также на глютен).

Для диагностики лактазной недостаточности используют:

! анализ кала на определение общего содержания углеводов — отражает общую способность организма усваивать углеводы;

! генетическое исследование — для первичной лактазной недостаточности взрослого типа характерно наличие генов C/T-13910 и C/T-22018, расположенных на хромосоме 2q21.

Шпаргалка для мамы

К проявлениям лактазной недостаточности у детей, как правило, относятся частый жидкий и пенистый стул с кислым запахом, боль в животе, вздутие кишечника, метеоризм, урчание, колики, срыгивания, беспокойство. Если непереносимость лактозы выявляется у грудничка, многие мамы решают, что с естественным вскармливанием покончено. Такое поспешное решение лучше отменить. Да, прикладывать малыша к груди уже нельзя, потому что нелеченная лактазная недостаточность со временем может привести к нарушению микрофлоры кишечника, срыгиваниям, запорам, диарее и другим проблемам, стать спусковым механизмом для развития воспаления кишечника.

Тем не менее это ещё не причина переводить малыша на искусственное питание. Просто маме придётся сцеживать молоко и кормить кроху из бутылочки, предварительно добавляя лактазу (фермент в виде бесцветного порошка без вкуса и запаха). Процесс ферментации занимает несколько минут, а затем можно начинать кормление.

Кстати, лактазная недостаточность у детей может быть транзиторной — проходящей. Такое случается у недоношенных младенцев. Но когда малыш окрепнет, его организм научится нормально переваривать молочный сахар.

Отказаться от любви?

Некоторых поклонников молока даже неприятные симптомы не могут заставить отказаться от любимого продукта. А ведь без должной терапии непереваренная лактоза поступает в толстый кишечник, где начинает «бродить» под воздействием микрофлоры. Это приводит к дисбиозу кишечника, к размножению патогенных бактерий в толстой кишке, к накоплению токсических веществ — органических кислот, водорода и метана, а затем и к развитию интоксикации.

Просто всего справиться с лактазной недостаточностью, полностью исключив молоко из рациона. Кстати, молочный сахар может присутствовать в продуктах и в скрытой форме, например в выпечке, пирожных, кукурузных и пшеничных хлопьях, супах быстрого приготовления, чипсах, маргарине, готовых мясных продуктах и пр. А вот отказываться от молочнокислых продуктов (творог, кефир, йогурт) необязательно, поскольку они проходят процесс ферментации и усваиваются гораздо лучше, чем цельное молоко.

Елена ГЛАДКОВА

