

ВЫБОР МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

Миронюк А. О., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Введение. Лактазная недостаточность является наиболее распространенной формой дисахаридазной недостаточности. Широкую распространённость обретают продукты неживотного происхождения, в данном случае имеется в виду молоко растительного происхождения. Однако, соевое молоко зачастую содержит растительные гормоны (фитоэстрогены), и к этому следует с предостережением отнестись беременным и кормящим женщинам. В миндальном молоке небольшое содержание кальция (практически в 10 раз меньше, чем в коровьем молоке) и наоборот, в 3 раза выше содержание магния. Кокосовое молоко высококалорийно и содержит большое количество насыщенных жиров.

Цель: оценить качество продуктов-заменителей и подходы к использованию населением при непереносимости лактозы.

Материал и методы. Исследование проводилось посредством анонимного онлайн – анкетирования с помощью платформы Google Forms.. В опросе приняло участие 97 человек различной возрастной группы. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе анкетирования выяснилось, что из числа лиц, принявших участие в опросе 79,4% респондентов не страдают непереносимостью лактозы; 8,2% - затрудняются ответить. В то же время, 8,2% респондентов утверждают, что наблюдают у себя симптомы, характерные для непереносимости лактозы и 4,1% - это те респонденты, у которых родственники страдают данным заболеванием. Среди основных симптомов преобладают: вздутие, диарея, тошнота, высыпания и зуд на коже лица, чувство тяжести в желудке. Около 10 % опрошенных, страдающих непереносимостью лактозы, используют заменители молочных продуктов такие, как растительное молоко (безлактозное): миндальное, соевое, кокосовое.

Вывод. Таким образом, основной формой терапии при непереносимости лактозы является коррекция рациона питания, в частности дифференцированный выбор продуктов животного и растительного происхождения.

Литература

1. F L Suarez, D A Savaiano, M D Levitt, the treatment of lactose intolerance (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8824645/>)