

ԼԱԿՏՈՉԱՅԻՆ
ԱՆԲԱԿԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ
ՍՆՆԴԱԿԱՐԳԸ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ
ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ԼԱԿՏՈՉԱՅԻ ԱՆՏԱՆԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆ

Լակտոզը՝ կաթում և կաթնամթերքում պարունակվող շաքարը, բարակ աղիներում **լակտազա** ֆերմենտի օգնությամբ քայքայվում է և յուրացվում օրգանիզմի կողմից:

Լակտոզայի անտանելիության դեպքում լակտազա ֆերմենտը բացակայում է կամ արտադրվում է անբավարար քանակով, ինչի հետևանքով լակտոզը չի մարսվում: Այդ պարագայում կաթ կամ կաթնամթերք օգտագործելուց հետո կարող են առաջանալ՝

- փորացավ,
- լուծ,
- առատ գազարտադրություն,
- սրտխառնոց,
- հազվադեպ՝ փորկապություն:



Եթե երեխայի մոտ ախտորոշվել է լակտոզայի անտանելիություն, անհրաժեշտ է սահմանափակել կամ բացառել լակտոզ պարունակող մթերքները՝ միաժամանակ ապահովելով բազմազան և հավասարակշռված սննդակարգ երեխայի բնականոն աճի և զարգացման համար:

ԼԱԿՏՈՉԱՅԻ ԱՆՏԱՆԵԼԻՈՒԹՅԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

- **Առաջնային** – սովորաբար սկսում է դրսևորվել 4–6 տարեկանից հետո՝ լակտազա ֆերմենտի ակտիվության աստիճանական նվազման հետևանքով:
- **Անցողիկ (տրանզիտոր)** – հանդիպում է անհաս ծնված նորածինների մոտ և սովորաբար կարգավորվում է տարիքի հետ:
- **Երկրորդային** – զարգանում է աղիքային վարակներից հետո կամ որոշ քրոնիկական ստամոքսաղիքային հիվանդությունների (օրինակ՝ ցելիակիայի) դեպքում և հաճախ անցնում է լակտոզայի ժամանակավոր սահմանափակումից հետո:

ԼԱԿՏՈՉԱՅԻ ԱՆՏԱՆԵԼԻՈՒԹՅՈՒՆ, ԹԵ՛ ԿՈՎԻ ԿԱԹԻ ՍՊԻՏԱԿՈՒՅԻ ԱԼԵՐԳԻԱ

Լակտոզայի անտանելիությունը

- Սննդային անտանելիություն է, ոչ ալերգիա,
- Պատճառը լակտազա ֆերմենտի պակասն է,
- Սովորաբար սկսվում է 4–6 տարեկանից հետո,
- Առաջացնում է փորացավ, լուծ, գազարտադրություն:



Կովի կաթի սպիտակուցի ալերգիան

- Իմունային համակարգի միջնորդավորված ալերգիկ հիվանդություն է,
- Պատճառը կովի կաթի սպիտակուցների նկատմամբ ալերգիկ ռեակցիան է,
- Առավել հաճախ հանդիպում է նորածինների և կրծքի հասակի երեխաների մոտ,
- Կարող է առաջացնել արյուն կղանքում, մաշկային, շնչառական և մարսողական ախտանիշներ:

ԻՆՉՊԵ՛Ս Ե ԱՆՏՈՐՈՇՎՈՒՄ

Ախտորոշումը կատարվում է.

- շնչական (հիդրոգենային) թեստով, կամ
- 4 շաբաթ լակտոզ պարունակող սննդի բացառման փորձով, եթե ախտանիշներն անհետանում են:

Կարևոր. արյան գենետիկական հետազոտությունը չի համարվում լակտոզայի անտանելիության ախտորոշման ստանդարտ:

ՍՆՆԴԻ ՍԱՀՄԱՆԱՓԱԿՈՒՄՆԵՐԸ

Խուսափե՛ք երեխային կաթ և կաթից պատրաստված հետևյալ մթերքները տալուց՝

- կաթնաշոռ,
- թթվասեր,
- պաղպաղակ,
- կրեմներ,
- պանիր, բացառությամբ որոշ՝ քիչ լակտոզա պարունակող տեսակների, օր.՝ Զեդեր:



Մածուցը և կեֆիրը կենդանի մանրէներ են պարունակում, սովորաբար ավելի հեշտ են յուրացվում, ախտանիշներ գրեթե չեն առաջանում: Պարբերաբար պետք է փորձել ներառել լակտոզայի փոքր քանակներ երեխայի սննդակարգ՝ հետևելով ախտանիշներին:

Կաթը և կաթնամթերքն օգտագործվում են տարբեր տեսակի սննդամթերքի պատրաստման համար.

- խմորեղեն (թխվածքաբլիթ, կրեկեր, բուլկի և այլն),
- հացի որոշ տեսակներ,
- շոկոլադ (հատկապես՝ կաթնային),
- կարտոֆիլի չիպսեր,
- երշիկեղեն,

- պատրաստի չոր շիլաներ,
- աղցանների վրա ավելացվող սոուսներ,
- մաստակներ:

Թաքնված լակտոզի (կաթի կամ կաթնամթերքի) առկայությունը կարելի է պարզել՝ կարդալով պատրաստի սննդամթերքի պիտակները:

ՆԱԽԸՆՏՐԵԼԻ ՍՆՆԴԱՄԹԵՐԸ

Երեխայի սննդից կաթի և կաթնամթերքի հանելու հետևանքները չեզոքացնելու համար նրա սննդակարգը պետք է հարստացնել կալցիում (Ca) պարունակող մթերքով:

Կալցիումի կարիքը լրացնելու համար կարելի է առաջարկել՝

- կանաչիներ,
- բրոկոլի,
- լոբազգիներ,
- նուշ,
- սոյայի հատիկներ,
- չրեր,
- սոյայի կաթ,
- սաղմոն,
- քունջութ:



ԻՆՉՈ՞Վ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ԿԱԹԸ

Կենդանական կաթը կարելի է փոխարինել բուսական՝ նուշի, կոկոսի, սոյայի կաթով, ինչպես նաև առանց լատոզա կաթ և կաթնամթերքով:



Յուրաքանչյուր սննդային սահմանափակում ներմուծելուց առաջ քննարկեք այն մանկաբույժի հետ՝ ներառյալ երեխային վիտամին D և կալցիում տալու անհրաժեշտությունը:

