

## الفصل الثامن

### عدم تحمُّل اللاكتوز

يشعر بعض الناس بحدوث الغازات والإسهالات والمغص المعوي كلما تناولوا الحليب أو الجبن أو الكريما أو البيوظة ، أو أي مشتق يدخل فيه الحليب . وتكون الأعراض شديدة أو خفيفة بحسب شدة الإصابة وكمية المواد المتناولة . وتبدأ هذه الأعراض عادة منذ الطفولة المبكرة حتى سن ١٤ سنة ، وتستمر مدى الحياة ، وقد تظهر الأعراض في سن متأخرة من العمر .

ولقد تبين أن السبب يرجع إلى عوز إنزيم مسؤول عن هضم سكر الحليب ( اللاكتوز ) يدعى اللاكتاز ، ويسمى المرض « عدم تحمل اللاكتوز » .

ويتشرب بين السود كثيراً ، ثم الآسيويين ، والقاطنين جنوب أمريكا واليهود السفارديين ، ومعظم القوقازيين . والشعب الوحيد الذي يصاب به قليلاً الاسكندنافيون<sup>(١)</sup> .

تهضم اللاكتازُ سكرَ الحليب وتجزئه إلى سكرين بسيطين ( الغلوكوز والغلاكتوز ) ويمتص هذان السكران بسهولة من الأمعاء ، فإذا لم تكن كمية الإنزيم كافية فإنَّ سكر اللاكتوز سيصل إلى الأمعاء دون هضم فتجزئه الجراثيم الطبيعية إلى أجزاء مؤذية ومخرشة لجدار الأمعاء ، فتسبب الإسهال والمغص ، كما ينتج عن التخمر إطلاق غازات تخمرية تسبب انتفاخ البطن

---

(١) لم تفسر هذه الحالة المرضية ، إلا عام ١٩٦٣ م . وتبين أن الإصابة بها واسعة في شتى أنحاء العالم .

وتطلبها نتيجة امتلائها بتلك الغازات . . وهذه هي أعراض عدم تحمل اللاكتوز .

تحل هذه المشكلة بطريقتين :

تم الأولى بتجنب تناول الحليب ومشتقاته الغذائية كالأجبان والكرما والخائر واللبنة ، والمعجنات التي تُخلطُ بالحليب . . ( انظر الجدول ٣٤ ) .

والطريقة الثانية تكون بأخذ إنزيم اللاكتاز الذي أصبح جاهزاً تجارياً ، على شكل حبوب أو نقط ، وهناك أنواع من الحليب المهضوم مسبقاً بهذه الخميرة .

يجب الانتباه إلى أن بعض الحلويات تصنع بسكر الحليب ( اللاكتوز ) واللبان ( العلكة ) من هذا النوع ، ولكن قد لا تظهر الأعراض عند بعض الناس لأن كمية هذا السكر فيها قليلة ، فيجب أن تنتبه دائماً إذا اشترت مادة غذائية من إحدى البقاليات إلى تركيبها ، وذلك بقراءة لائحة المحتويات عليها ، فإذا وجدت إحدى العبارات التالية فيجب الابتعاد عنها ، وهذه العبارات هي :

Milk, Casein, whey, curds, lactose

أو أي عبارة مرَّغبة تدخل فيها كلمة الحليب مثل :

. . . Milk by- products, Dry milk, nonfat milk powder

\* \* \*