

Молоко под вопросом: как отличить лактозную недостаточность от аллергии и не навредить ребенку

Титр: Ольга Александровна Горячева, доцент кафедры пропедевтики детских болезней Института материнства и детства Пироговского Университета.

Что такое лактазная недостаточность и лактозная недостаточность?

Все очень просто. На самом деле это одно и то же, просто мы иногда запутываемся. Лактоза – это молочный сахар. То есть я пью молоко, если оно содержит лактозу, значит, я пью молоко с лактозой. Но когда я выпиваю или съедаю продукт, содержащий эту лактозу, в тонкой кишке вырабатывается фермент, который называется лактаза.

Поэтому лактазная недостаточность означает, что у человека не хватает той самой лактазы, которая расщепляет лактозу. Лактозная недостаточность — значит, в этом продукте маловато лактозы.

Бывает ли она у детей?

Она бывает у кого угодно, независимо от возраста. Она может быть врожденной, может быть приобретенной, может быть первичной, может быть вторичной, может быть истинной, может быть транзиторной.

Так вот, первичная лактазная недостаточность возникает, когда человек родился с отсутствием этого фермента, и она крайне редка. Чаще всего у детей она бывает транзиторна. То есть малыш появился на свет, а его ферменты еще недостаточно вырабатываются. И тогда мы видим определенные жалобы, и можно заподозрить лактазную недостаточность. Диагностика лактазной недостаточности у детей чаще всего носит исключительно клинический характер, то есть по жалобам. Как врач я вижу, что ребенок со вздутым животом, он не очень хорошо

набирает вес, а когда начинает сосать грудь мамы, либо пьет смесь, содержащую лактозу, начинает извиваться, отказывается. от соски либо от бутылки, выпрямляться. И главное — это пенистый, полностью впитывающийся в подгузник кал. Он похож на пену, которая образуется, если взболтать бутылку кока-колы. Если же этих жалоб нет, лактазная недостаточность как диагноз, неважно, вторичная она, транзиторная или так далее, очень сомнительна. И никакой калонотглеводы, чтобы поставить этот диагноз, давать не надо.

Есть лактазные недостаточности, которые приобретаются с возрастом. Это уже взрослые типы лактазных недостаточностей. Некоторые народы генетически не могут употреблять какое-то количество молока. И вот в этом случае есть генетический анализ на лактазную недостаточность.

Но опять же, лактазная недостаточность даже генетически подтвержденная, — это не диагноз, который говорит о том, что все, ни капли молока в жизни. Нет, это говорит лишь о том, что на каком-то стакане, литре, ведре молока мне станет плоховато.

В чём разница между непереносимостью и аллергией на белок коровьего молока?

При аллергии будут другие симптомы. В этом случае речь не про фермент и работу тонкой кишки, а про иммунную систему. То есть это как раз совершенно разные вещи, которые, к сожалению, все путают между собой.

При лактазная недостаточности можно выпить фермент лактаза, и он за человека будет расщеплять лактозу. При аллергии на белок коровьего молока употребление белка коровьего молока будет приводить к рвотам, поносу с кровью, возможным высыпаниям и так далее. Поэтому в этом случае тактика врача очень строго должна быть направлена на исключение продуктов, содержащих следы, даже следы белка коровьего молока из рациона. Если это кормящая мама, и проблема у ребенка, то из рациона кормящей

мамы, если это проблема у взрослого человека, то из рациона взрослого.

Главное: при лактазной недостаточности отстаньте от кормящей мамы. Она может есть что угодно. И независимо от того, из чего уже это молоко состоит, у нее все равно лактоза. Поэтому лактазная недостаточность от диеты мамы никуда не денется. А вот если это аллергия на белок коровьего молока, то маме нельзя есть никакие продукты, содержащие даже следы белка коровьего молока.

Творог, кефир можно?

Нет. Молоко наиболее богато лактозой. Чем продукт более ферментированный, термообработанный, тем меньше в нем лактозы. Условные сырники стремятся к нулю по содержанию лактозы. А кефир будет где-то посерединке.

Рекомендация для всех малышей – это три кулачка молочных продуктов после года. Три их кулачка. Почему такая рекомендация? Потому что малыш растет, соответственно, растут его кулаки.