

عدم تحمّل اللاكتوز

سكر الحليب والهضم: ماذا تأكل وماذا تتجنب

PE-GIC-27



عدم تحمّل اللاكتوز شائع ولا يضر الأمعاء، وهو ليس حساسية. ويستطيع معظم المرضى الاستمرار في تناول بعض منتجات الألبان، خاصة الزبادي والجبن الصلب، واللبن لدى كثير من الناس، والحصول على ما يكفي من الكالسيوم بتعديلات بسيطة.

ما هو؟

اللاكتوز هو السكر الطبيعي في الحليب، ويهضمه إنزيم يُسمى اللاكتاز في بطانة الأمعاء الدقيقة. ويقل إنتاج هذا الإنزيم لدى كثير من البالغين مع التقدم في العمر، فيصل اللاكتوز غير المهضوم إلى الأمعاء الغليظة، حيث تخمره البكتيريا فتنتج الغازات ويُسحب الماء إلى الأمعاء.

نقص اللاكتاز شائع في العالم، ومنه الشرق الأوسط، وإن كانت نسبته تختلف بين المجتمعات والعائلات. وكثير ممن لديهم نقص في اللاكتاز لا يشعرون بأعراض تُذكر أو لا يشعرون بأي أعراض.

الأعراض

تبدأ الأعراض عادةً بعد نصف ساعة إلى بضع ساعات من تناول الحليب أو منتجاته، وتعتمد على كمية اللاكتوز:

- انتفاخ وغازات
- تقلصات أو قرقرة في البطن
- ليونة البراز أو إسهال
- غثيان لدى بعض المرضى

هذه الأعراض مزعجة، لكنها لا تُتلف الأمعاء.

ليس حساسية

حساسية حليب البقر تفاعل من الجهاز المناعي تجاه بروتينات الحليب، وتظهر غالبًا لدى الرضع وصغار الأطفال، وقد تسبب طفحًا أو تورمًا أو قيئًا أو صعوبة في التنفس. أما عدم تحمّل اللاكتوز فمشكلة هضمية في سكر الحليب، لا تسبب طفحًا ولا مشكلات في التنفس، ولا تتطلب تجنب أي أثر للحليب.

أسباب أخرى لنقص اللاكتاز

- نوبة حديثة من التهاب المعدة والأمعاء، وقد تستمر الأعراض بعدها أسابيع ثم تهدأ
- الداء البطني (السيلياك) أو داء كرون الذي يصيب الأمعاء الدقيقة
- بعض عدوى الأمعاء، مثل الجيارديا
- في هذه الحالات يكون عدم تحمّل اللاكتوز مؤقتًا غالبًا، ويتحسن بعد علاج السبب. أما أعراض مثل نقص الوزن أو فقر الدم أو الدم في البراز أو الإسهال الليلي فلا يفسرها عدم تحمّل اللاكتوز، وتحتاج إلى تقييم

التشخيص

أبسط فحص غالبًا هو التجربة: تجنب اللاكتوز لنحو أسبوعين، ثم أعده ولاحظ هل تعود الأعراض. ويمكن تأكيد التشخيص عند الحاجة باختبار الهيدروجين في التنفس. وإذا استمرت الأعراض رغم تجنب اللاكتوز، فيجب التفكير في سبب آخر مثل القولون العصبي، وكثيرًا ما يجتمع القولون العصبي مع عدم تحمّل اللاكتوز.

ماذا تأكل؟

- يتحمل معظم المرضى كوبًا من الحليب بحجم 200 إلى 250 مل تقريبًا في المرة الواحدة، خاصة مع الطعام، ولذلك نادرًا ما يلزم تجنب التام
- الزبادي الذي يحتوي على بكتيريا حية يُتحمّل أفضل غالبًا، لأن البكتيريا فيه تساعد على تكسير اللاكتوز. ويتحمّل كثيرون اللبن أيضًا، لكنه قد يحتوي على كمية من اللاكتوز قريبة من الحليب، فابدأ بكميات صغيرة
- الأجبان الصلبة والمعتمّة تحتوي على كمية قليلة جدًا من اللاكتوز
- الحليب واللبن الخاليان من اللاكتوز متوفران على نطاق واسع، ويمكن تناول قطرات أو أقراص اللاكتاز مع منتجات الألبان
- حليب النوق وحليب الماعز يحتويان على كمية من اللاكتوز قريبة من حليب البقر، ولذلك ليسا بديلًا خاليًا من اللاكتوز
- حافظ على ما يكفي من الكالسيوم: يحتاج البالغون عمومًا إلى نحو 1000 ملغ يوميًا، وأكثر مع التقدم في العمر. ومن مصادره غير الألبان: السردين والأسماك التي تؤكل بعظامها، والطحينة، واللوز، والخضار الخضراء مثل البروكلي والكرنب الأجعد والبامية (السبانخ مصدر ضعيف)، والأطعمة والمشروبات النباتية المدعمة بالكالسيوم

راجع الطبيب فورًا أو توجّه إلى الطوارئ إذا ظهر

- دم في البراز أو براز أسود
- نقص الوزن دون سبب
- إسهال يوقظك من النوم أو يستمر أكثر من بضعة أسابيع
- حمى مع إسهال
- ظهور الأعراض بعد سن الخمسين، أو فقر الدم
- علامات حساسية حقيقية بعد الألبان: تورم الشفتين أو الوجه، أو طفح، أو صفير في الصدر، أو صعوبة في التنفس، فاطلب الرعاية الطارئة

أسئلة شائعة

هل يجب أن أتجنب الأدوية التي تحتوي على اللاكتوز؟

غالبًا لا. كمية اللاكتوز في الأقراص قليلة جدًا ونادرًا ما تسبب أعراضًا.

هل ستتأثر عظامي إذا تجنبت الحليب؟

فقط إذا قلّ ما تتناوله من الكالسيوم. فمنتجات الألبان التي تتحملها، والمنتجات الخالية من اللاكتوز، ومصادر الكالسيوم الأخرى، تكفي حاجتك. واسأل عن المكملات إذا كان ما تتناوله قليلًا.

هل يزول عدم تحمّل اللاكتوز؟

إذا جاء بعد عدوى في الأمعاء أو مع داء بطني غير معالج، فإنه يتحسن غالبًا. أما نقص اللاكتاز المرتبط بالعمر فيستمر عادةً، لكن تحمّل الكميات القليلة شائع.

هل هو نفسه عدم تحمّل دهون الألبان؟

لا. بعض الناس يشعرون بانزعاج بعد الأطعمة الغنية بالقشطة والدهن بسبب الدهون، والمنتجات الخالية من اللاكتوز لا تفيد في ذلك.

هذه النشرة معلومات عامة ولا تغني عن مشورة طبيبك المعالج. الإصدار 1.0، أكتوبر 2026. المراجعة القادمة أكتوبر 2028.
