

LACTOSE INTOLERANCE

Magandang balita! Ang pamumuhay na may lactose intolerance ay hindi nangangahulugan na kailangan mong talikdan ang iyong mga paboritong pagkain na may gatas! Ang karamihan sa mga taong may lactose intolerance ay kayang kumain ng ilang pagkaing may gatas. Dapat lang alam mo kung gaano karaming lactose ang nasa mga pagkaing gusto mo at kung gaano karami ang kaya mo sa isang kainan.

LACTOSE INTOLERANCE KUMPARA SA ALLERGY SA DAIRY (MAY GATAS NA PAGKAIN)

Madalas napagpapalit ng mga tao ang lactose intolerance sa allergy sa dairy.

Lactose Intolerance: Kawalan ng kakayahang tumunaw ng lactose (natural na nilalaman ng asukal sa gatas) na nagdudulot ng pansamantalang kawalan ng ginhawa tulad ng pananakit ng tiyan, bloating, gas (may hangin), at/o pagtatae.

Allergy sa Dairy: Immune reaction sa protina sa dairy na nagdudulot ng mga sintomas na tulad ng paghinga na may paghuni, pantal, pananakit ng tiyan, barado o makating ilong, pagbahing, makati at maluha-luhang mata, at/o malubhang allergic reaction.

Kung pinaghihinalaan mo na ikaw ay lactose intolerant o may allergy sa dairy, bisitahin ang iyong doktor.

**Mula sa pagsuporta sa paglaki at pag-unlad ng mga bata hanggang sa masiglang
pagtanda ng mga nasa hustong gulang,
NAGBIBIGAY ANG DAIRY NG MGA MAHAHALAGANG
SUSTANSYA NA TULAD NG:**

CALCIUM

Tumutulong sa pagbuo at pagpapanatili ng malakas na buto at ngipin.

BITAMINA D

Tumutulong sa pagbuo at pagpapanatili ng malakas na buto at ngipin. Tumutulong na mapanatili ang isang malusog na immune system.

BITAMINA A

Tumutulong na
panatilihin ang
balat at mata; tumutulong sa
pagsulong ng paglaki.
Tumutulong na
mapanatili ang isang
malusog na immune system.

POTASSIUM

Tumutulong na mapanatili ang isang malusog na presyon ng dugo at sumusuporta sa kalusugan ng puso. Tumutulong na ayusin ang balanse ng likido sa katawan at mapanatili ang normal na paggana ng kalamnan.

PROTINA

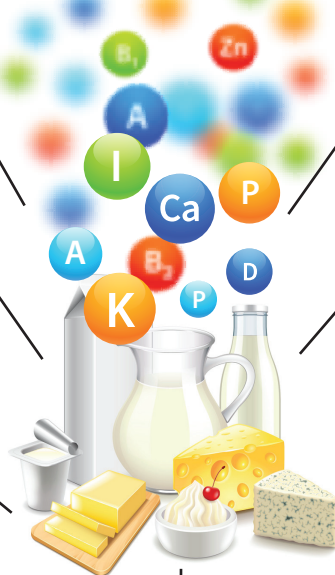
Tumutulong sa pagbuo at pag-aayos ng tissue. Tumutulong na mapanatili ang isang malusog na immune system.

POSPORUS

Tumutulong sa pagbuo at pagpapanatili ng malakas na buto at ngipin, sumusuporta sa paglago ng tissue.

IODINE

Kailangan para sa tamang pag-unlad ng buto at utak sa panahon ng pagbubuntis at pagkabata; nauugnay sa paggana ng utak sa pagkabata.



LACTOSE INTOLERANCE

Gamitin ang tsart na ito upang matulungan kang makahanap ng mga paraan upang makain ang mga paborito mong pagkaing may gatas at makuha ang lahat ng mga benepisyong pangkalusugan na dala nito.

PAGKAING DAIRY MULA SA GATAS NG BAKA

SERVING SIZE

LACTOSE GRAMS(g)*



Walang lactose:

Gatas ng Baka
Yogurt
Greek Yogurt
Sorbetes

0 g



Mantikilya

1 kutsarita

< 0.1 g



Krema (likido) pati na rin ang Cream Cheese (whipped o block)

1 tbsp

< 1 g



Natural na Keso tulad ng: Cheddar, Swiss, Mozzarella, Gouda, Colby, Monterey Jack, Provolone, Brie, Blue, Parmesan

1.5 onsa

< 1 g



Queso Fresco

1 onsa

<1 g



Queso Blanco

1 onsa

<1-2 g



Paneer

1 onsa

1 g



American Cheese

2 onsa

1.25 g



Ricotta Cheese

½ tasa

1-6 g



Cottage Cheese

½ tasa

3-5 g



Greek Yogurt (Low fat, Plain)

6-8 onsa

6-8 g



Yogurt (Low fat, Plain)

6-8 onsa

12-16 g



Gatas ng Baka

8 onsa

12 g



Sorbetes

½ tasa

14 g

LACTOSE INTOLERANT?

Subukan ang mga tip na ito:



- **Humigop nito** - Magsimula sa kaunti at dahan-dahang ipakilala ang dairy sa katawan.

- **Subukan ito** - Pumili ng gatas at mga produktong gatas na walang lactose. Ang mga ito ay tunay na mga produktong gatas, na wala lang lactose, at nagbibigay ng parehong sustansya gaya ng mga regular na pagkaing dairy.

- **Haluin ito** - Isabay ang gatas sa mga pagkain o ihalo ito sa iba pang mga pagkain upang makatulong na mapabagal ang pag-digest ng lactose.



- **Hiwain ito** - Pumili ng mga natural na keso, tulad ng Cheddar, Colby o Swiss.



- **Hiwain ito** - Magdagdag ng mga keso tulad ng Parmesan o Mozzarella sa mga pagkain.



- **Kutsarahin ito** - Ang mga live at aktibong kultura ng Yogurt ay nakakatulong sa pagtunaw ng lactose.



I-scan para manood ng isang maikling video tungkol sa lactose intolerance.

* Suriin ang iyong mga paboritong brand dahil maaaring mag-iba ang dami ng lactose sa bawat brand. Sanggunian: U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>, Na-access noong Oktubre 12, 2022.