

# KHÔNG DUNG NẠP LACTOSE

Tin vui là sống chung với chứng không dung nạp chất lactose không có nghĩa là bạn phải từ bỏ các loại thực phẩm làm từ sữa yêu thích của mình! Hầu hết những người không dung nạp chất lactose có thể dung nạp một số thực phẩm làm từ sữa. Quan trọng là cần phải biết mức lactose trong các loại thực phẩm mà bạn yêu thích và mức độ bạn có thể dung nạp cùng một lúc.

## KHÔNG DUNG NẠP LACTOSE SO VỚI DỊ ỨNG THỰC PHẨM LÀM TỪ SỮA

Mọi người thường nhầm lẫn không dung nạp lactose với dị ứng thực phẩm làm từ sữa.

**Không dung nạp Lactose:** Không có khả năng tiêu hóa hoàn toàn lactose (đường tự nhiên trong sữa) gây ra tình trạng khó chịu tạm thời như đau quặn bụng, đầy hơi, xì hơi và/hoặc tiêu chảy.

**Dị ứng thực phẩm làm từ sữa:** Phản ứng miễn dịch với protein trong các loại thực phẩm làm từ sữa gây ra các triệu chứng như thở khó khè, nổi mẩn, đau quặn bụng, nghẹt mũi hoặc ngứa mũi, hắt hơi, ngứa mắt, và/hoặc phản ứng dị ứng nghiêm trọng.

**Nếu bạn nghi ngờ mình không dung nạp chất lactose hoặc bị dị ứng thực phẩm làm từ sữa, hãy đến gặp bác sĩ.**

## Từ hỗ trợ tăng trưởng và phát triển ở trẻ mới biết đi đến lão hóa suôn sẻ ở người lớn, THỰC PHẨM LÀM TỪ SỮA CUNG CẤP CÁC DƯỠNG CHẤT QUAN TRỌNG NHƯ:

**CAN-XI**  
Giúp tạo dựng và duy trì xương và răng chắc khỏe.

**VITAMIN D**  
Giúp tạo và duy trì xương và răng chắc khỏe. Giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh.

**VITAMIN A**  
Giúp giữ cho làn da và đôi mắt khỏe mạnh; giúp khuyến khích tăng trưởng. Giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh.

### KALI

Giúp duy trì huyết áp khỏe mạnh và hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Giúp điều chỉnh cân bằng chất lỏng cơ thể và duy trì chức năng cơ bắp bình thường.

### CHẤT ĐẠM

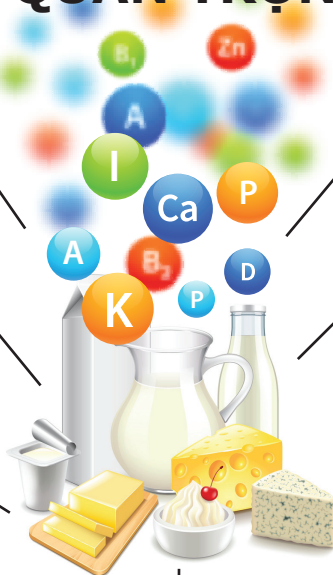
Giúp tạo và sửa chữa mô. Giúp duy trì hệ miễn dịch khỏe mạnh.

### PHỐT-PHO

Giúp tạo và duy trì xương và răng chắc khỏe, hỗ trợ sự phát triển của mô.

### IỐT

Cần thiết để xương và não phát triển thích hợp trong thời kỳ mang thai và thời kỳ sơ sinh; liên quan đến chức năng não trong thời thơ ấu.



# KHÔNG DUNG NẠP CHẤT LACTOSE

Sử dụng bảng này để giúp bạn tìm cách thưởng thức các loại thực phẩm làm từ sữa yêu thích của mình và tất cả những lợi ích sức khỏe đi kèm.

THỰC PHẨM LÀM TỪ SỮA GỐC SỮA BÒ	CỖ KHẨU PHẦN ĂN	GAM LACTOSE (g)*
 <b>Không chứa Lactose:</b> <b>Sữa bò</b> <b>Sữa chua</b> <b>Sữa chua Hy Lạp</b> <b>Kem</b>	8 oz. 6-8 oz. 6-8 oz. ½ chén	0 g
 <b>Bơ</b>	1 muỗng cà phê	< 0.1 g
 <b>Kem đặc (dạng lỏng) cũng như Cream Cheese (đánh bông hoặc khối)</b>	1 muỗng canh	< 1 g
 <b>Phô mai tự nhiên như: Cheddar, Swiss, Mozzarella, Gouda, Colby, Monterey Jack, Provolone, Brie, Blue, Parmesan</b>	1.5 oz.	< 1 g
 <b>Queso Fresco</b>	1 oz.	<1 g
 <b>Queso Blanco</b>	1 oz.	<1-2 g
 <b>Paneer</b>	1 oz.	1 g
 <b>American Cheese</b>	2 oz.	1.25 g
 <b>Ricotta Cheese</b>	½ chén	1-6 g
 <b>Cottage Cheese</b>	½ chén	3-5 g
 <b>Sữa chua Hy Lạp (Ít chất béo, không có thêm hương vị)</b>	6-8 oz.	6-8 g
 <b>Sữa chua (Ít chất béo, không có thêm hương vị)</b>	6-8 oz.	12-16 g
 <b>Sữa bò</b>	8 oz.	12 g
 <b>Kem</b>	½ ly	14 g

\*Kiểm tra các nhãn hiệu yêu thích của bạn vì lượng lactose có thể khác nhau giữa các nhãn hiệu.  
Tham khảo: U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>,  
Truy cập ngày 12 tháng 10 năm 2022.

## KHÔNG DUNG NẠP CHẤT LACTOSE?

Hãy thử các mẹo  
gợi ý sau đây:



- **Nhâm nhi từng ngụm** – Bắt đầu với lượng nhỏ và bắt đầu thử ăn thực phẩm làm từ sữa một cách từ từ.
- **Thử trước** - Chọn sữa và các sản phẩm làm từ sữa không có đường. Đây là những sản phẩm từ sữa thật, không có chất lactose và cung cấp các chất dinh dưỡng tuyệt vời giống như các loại thực phẩm làm từ sữa thông thường.
- **Khuấy đều** – Kết hợp sữa với các bữa ăn hoặc trộn với các thực phẩm khác để giúp làm chậm quá trình tiêu hóa lactose.
- **Xắt lát**- Chọn các loại phô-mai tự nhiên, như Cheddar, Colby hoặc Swiss.
- **Băm nhỏ** – Thêm phô mai chẳng hạn như Parmesan hoặc phô mai Mozzarella vào thực phẩm.
- **Xúc ăn** – Các loại vi khuẩn lên men sống đang hoạt động trong sữa chua giúp tiêu hóa chất lactose.



Scan để xem video ngắn  
về chứng không dung  
nạp lactose.