

# 乳糖不耐症

**好消息！患有乳糖不耐症并不意味着您必须放弃自己最喜欢的乳制品食品！大多数乳糖不耐症患者可以耐受某些乳制品食品。关键是要了解您喜欢的食物中含有多少乳糖、以及您一次能承受多少乳糖。**

## 乳糖不耐症 vs 乳制品过敏

人们经常将乳糖不耐症与乳制品过敏混为一谈。

**乳糖不耐症：**无法分解乳糖（牛奶中天然存在的糖）、导致暂时性不适、如腹部痉挛、腹胀、胀气和/或腹泻。

**乳制品过敏：**对乳制品中蛋白质的免疫反应、引起诸如喘息、皮疹、腹部痉挛、鼻塞或鼻痒、打喷嚏、眼睛发痒流泪、以及/或者严重过敏反应等症状。

**如果您怀疑自己患有乳糖不耐症或有乳制品过敏、请去看医生。**

**从支持幼儿生长和发育、到使成年人老龄时充满活力，  
乳制品都可提供重要的营养物质、例如：**



# 乳糖不耐症

使用这个图表来帮助您找到最好的方法、让您能够享受您最喜欢的乳制品和所有与之相关的健康益处。

乳制品 牛奶类	用量	乳糖含量(克)*
 <b>不含乳糖：</b> 牛奶 酸奶 希腊酸奶 冰淇淋	8 盎司 6-8 盎司 6-8 盎司 半杯	0 克
 <b>黄油</b>	1 茶匙	<0.1 克
 <b>奶油(液体)以及奶油干酪 (发泡奶油或块状奶油)</b>	1 汤匙	<1 克
 <b>天然奶酪，如：切达干酪、瑞士干酪、马苏里拉干酪、高达干酪、科尔比干酪、蒙特雷杰克干酪、普罗沃隆干酪、布里干酪、蓝干酪、帕尔马干酪</b>	1.5 盎司	<1 克
 <b>墨西哥清奶酪</b>	1 盎司	<1 克
 <b>墨西哥白干酪</b>	1 盎司	<1-2 克
 <b>印度奶酪</b>	1 盎司	1 克
 <b>美式奶酪</b>	2 盎司	1.25 克
 <b>意大利乳清干酪</b>	半杯	1-6 克
 <b>干酪</b>	半杯	3-5 克
 <b>希腊酸奶 (低脂，原味)</b>	6-8 盎司	6-8 克
 <b>酸奶(低脂，原味)</b>	6-8 盎司	12-16 克
 <b>牛奶</b>	8 盎司	12 克
 <b>冰淇淋</b>	半杯	14 克

\* 查找您喜欢的品牌；因为不同品牌的乳糖含量可能会有所不同。

参考资料：美国农业部食品数据中心 (U.S. Department of Agriculture, FoodData Central)、  
<https://fdc.nal.usda.gov/index.html>, Accessed October 12, 2022.

## 有乳糖不耐症？

### 试试以下技巧：

- **少量尝试** -- 从少量开始，慢慢引入乳制品。
- **选择优化** -- 选择不含乳糖的牛奶和奶制品。它们是真正的奶制品、只是不含乳糖、且可提供和普通奶制品一样丰富的营养。



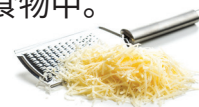
- **精心混合** -- 将牛奶与膳食搭配或其他食物混合、有助于减缓乳糖消化。



- **奶酪切片** -- 选择天然酪、如切达、科尔比或瑞士奶酪。



- **切碎** -- 将奶酪(如帕尔马干酪或马苏里拉奶酪)加入食物中。



- **酸奶滋养** -- 酸奶的活性培养物有助于消化乳糖。



扫一扫、以观看关于乳糖不耐症的简短视频。