

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

Хорошие новости! Жизнь с непереносимостью лактозы не означает, что Вы должны отказаться от своих любимых молочных продуктов! Большинство людей с непереносимостью лактозы могут переносить некоторые молочные продукты. Все дело в понимании того, сколько лактозы содержится в продуктах, которые Вы любите, и с каким количеством лактозы Вы можете справиться сразу.

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ НА МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Люди часто путают непереносимость лактозы с аллергией на молочные продукты.

Непереносимость лактозы: неспособность расщеплять лактозу (природный сахар, содержащийся в молоке), вызывающий временный дискомфорт, такой как спазмы кишечника, вздутие живота, газы и/или диарея.

Аллергия на молочные продукты: иммунная реакция на белок, содержащийся в молочных продуктах, вызывающая такие симптомы, как одышка, сыпь, спазмы кишечника, заложенность или зуд в носу, чихание, зудящие слезящиеся глаза и/или тяжелая аллергическая реакция.

Если Вы подозреваете, что у Вас непереносимость лактозы или аллергия на молочные продукты, проконсультируйтесь со своим врачом.

От поддержки роста и развития у малышей до бодрой старости у зрелых людей,

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ ВАЖНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ТАКИЕ КАК:



НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

Используйте данную таблицу, чтобы найти способы наслаждаться любимыми молочными продуктами и всеми вытекающими из них преимуществами для здоровья.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ НА ОСНОВЕ КОРОВЬЕГО МОЛОКА	РАЗМЕР ПОРЦИИ	ГРАММЫ ЛАКТОЗЫ (г)*
 Не содержит лактозы: Коровье молоко Йогурт Греческий йогурт Мороженое	8 унций 6-8 унций 6-8 унций ½ стакана	0 г
 Сливочное масло	1 ч. л.	<0,1 г
 Сливки (жидкие), а также сливочный сыр (взбитый или брусочками)	1 столовая ложка	<1 г
 Натуральные сыры, такие как: чеддер, швейцарский, моцарелла, гауда, колби, Монтерей Джек, проволононе, бри, блю, пармезан	1,5 унции	<1 г
 Белый сыр Queso Fresco	1 унция	<1 г
 Белый сыр Queso Blanco	1 унция	<1-2 г
 Панир	1 унция	1 г
 Американский сыр	2 унции	1,25 г
 Сыр рикотта	½ стакана	1-6 г
 Творог	½ стакана	3-5 г
 Греческий йогурт (нежирный, обычный)	6-8 унций	6-8 г
 Йогурт (нежирный, обычный)	6-8 унций	12-16 г
 Коровье молоко	8 унций	12 г
 Мороженое	½ стакана	14 г

* Проверьте свои любимые бренды, так как количество лактозы может варьироваться от бренда к бренду. Ссылка: Министерство сельского хозяйства США, FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>, дата обращения – 12 октября 2022 года.

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ?

Попробуйте следовать следующим советам:

- **Пейте маленькими глотками** – начните с малого количества и вводите молочные продукты в рацион медленно.



- **Пробуйте** – выбирайте безлактозное молоко и молочные продукты. Это настоящие молочные продукты, только без лактозы, и они содержат те же полезные вещества, что и обычные молочные продукты.

- **Смешивайте** – включайте молоко в рацион питания или смешивайте его с другими продуктами, чтобы замедлить переваривание лактозы.



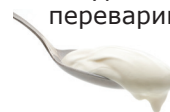
- **Нарезайте** – выбирайте натуральные сыры, такие как Чеддер, Колби или швейцарский



- **Измельчите** – добавьте сыр – например, пармезан или Моцарелла – к еде.



- **Черпайте ложкой** – живые и активные культуры йогурта помогают переваривать лактозу.



Отсканируйте, чтобы посмотреть короткое видео о непереносимости лактозы.