

# عدم تحمل اللاكتوز

أخبار سارة! إن التعايش مع عدم تحمل اللاكتوز لا يعني اضطراك إلى التخلي عن منتجات الألبان المفضلة لديك! يمكن لمعظم الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز تحمل بعض منتجات الألبان. الأمر كله يتعلق بإدراك كمية اللاكتوز الموجودة في الأطعمة التي تحبها، ومقدار ما يمكنك تحمله في مرة واحدة.

## الفارق بين عدم تحمل اللاكتوز وحساسية الألبان

غالبًا ما يخلط الناس بين عدم تحمل اللاكتوز وحساسية الألبان.

عدم تحمل اللاكتوز: عدم القدرة على هضم اللاكتوز (السكر الطبيعي الموجود في الحليب)، مما يسبب اضطرابات مؤقتة مثل تقلصات البطن أو الانتفاخ أو الغازات أو الإسهال أو جميع تلك الأعراض معًا.

حساسية الألبان: رد فعل مناعي للبروتين الموجود في منتجات الألبان، مما يسبب أعراضًا مثل صفير الصدر، أو الطفح الجلدي، أو التشنج البطني، أو انسداد الأنف أو الحكة، أو العطس، أو حكة العيون الدامعة، أو رد فعل تحسسي شديد أو جميع تلك الأعراض معًا. إذا كنت تشك في أنك لا تتحمل اللاكتوز أو لديك حساسية من منتجات الألبان، فيُرجى زيارة طبيبك.

من دعم النمو والتطور عند الأطفال الصغار إلى التقدم في السن مع الحفاظ على الحيوية عند البالغين،

## توفر منتجات الألبان عناصر غذائية مهمة مثل:

### البروتين

يساعد في بناء الأنسجة وإصلاحها. كما يساعد في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي.

### الفوسفور

يساعد في بناء عظام وأسنان قوية والحفاظ عليها، ويدعم نمو الأنسجة.

### اليود

ضروري لنمو العظام والدماغ بشكل صحيح أثناء الحمل والرضاعة؛ كما أنه مرتبط بوظيفة المخ في مرحلة الطفولة.

### البوتاسيوم

يساعد في الحفاظ على ضغط دم صحي ويدعم صحة القلب. كما يساعد في تنظيم توازن سوائل الجسم والحفاظ على وظيفة العضلات الطبيعية.

### الكالسيوم

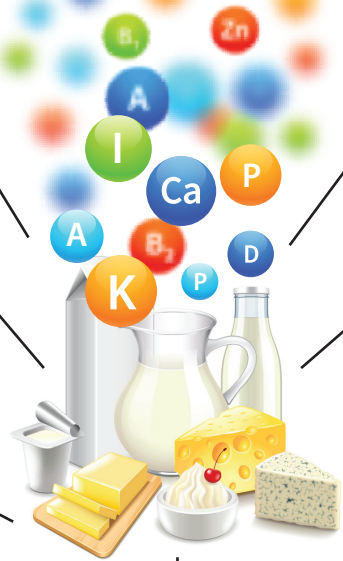
يساعد في بناء العظام والأسنان القوية والحفاظ عليها.

### فيتامين "د"

يساعد في بناء العظام والأسنان القوية والحفاظ عليها. كما يساعد في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي.

### فيتامين "أ"

يساعد في الحفاظ على صحة الجلد والعينين؛ ويساعد في تعزيز النمو. كما يساعد في الحفاظ على صحة الجهاز المناعي.



# عدم تحمل اللاكتوز

استخدم هذا الشكل التوضيحي لمساعدتك في العثور على طرق للاستمتاع بمنتجات الألبان المفضلة لديك وجميع الفوائد الصحية التي تحتوي عليها.

منتجات الألبان المصنوعة من حليب الأبقار	حجم الحصة	اللاكتوز بالغرام (غ)*
خالٍ من اللاكتوز: حليب الأبقار الزبادي الزبادي اليوناني الآيس كريم (البوظة)	1 كوب $\frac{3}{4}$ كوب $\frac{3}{4}$ كوب $\frac{2}{3}$ كوب	0 جم
الزبدة	1 ملعقة كبيرة	أقل من 1 جم
القشدة (السائلة) وكذلك الجبن الكريمي (المخفوق أو المكعبات)	1 ملعقة كبيرة	أقل من 1 جم
الجبن الطبيعي مثل: الشيدر، السويسري، الموزاريلا، الجودا، الكولبي، المونتيري جاك، البروفولون، البري، الجبن الأزرق، البارميزان	1.5 أوقية	أقل من 1 جم
كيسو فريسكو	1 أونصة	أقل من 1 جم
كيسو بلانكو	1 أونصة	أقل من 1-2 جم
بانير	1 أونصة	1 جم
الجبن الأمريكي	1 شريحة	1.2 جم
جبن الريكوتا	$\frac{1}{4}$ كوب	1.9 جم
جبن القريش	$\frac{1}{2}$ كوب	3.2 جم
الآيس كريم (البوظة)	$\frac{2}{3}$ كوب	3.9 جم
الزبادي اليوناني (قليل الدسم، عادي)	$\frac{3}{4}$ كوب	4.2 جم
الزبادي (قليل الدسم، عادي)	$\frac{3}{4}$ كوب	5.7 جم
الكفير	1 كوب	8.5 جم
لبن البقر	1 كوب	12 جم

## هل تعاني من عدم تحمل اللاكتوز؟ جرب هذه النصائح:



تناول رشفة منها -  
ابدأ بكمية صغيرة  
وأدخل منتجات الألبان ببطء.

جربها - اختر الحليب ومنتجات  
الألبان الخالية من اللاكتوز؛ فهي  
منتجات ألبان حقيقية، لكنها  
تخلو من اللاكتوز، وتوفر نفس  
العناصر الغذائية الرائعة المتوفرة  
في منتجات الألبان العادية.

اخلطها - تناول الحليب  
مع الوجبات أو امزجه  
مع الأطعمة الأخرى  
للمساعدة في إبطاء  
هضم اللاكتوز.

قَطِّعها إلى شرائح - اختر الأجبان  
الطبيعية، مثل الشيدر أو  
الكولبي أو السويسري

افرمها - أضف الجبن  
مثل جبن البارميزان أو  
الموزاريلا  
على الأطعمة.

تناولها بالملعقة - تساعد بكتيريا  
الزبادي الحية والنشطة على  
هضم اللاكتوز.



قم بإجراء مسح ضوئي لهذا الرمز بكاميرا الهاتف  
لمشاهدة مقطع فيديو قصير عن عدم تحمل اللاكتوز.

\* تحقق من العلامات التجارية المفضلة لديك حيث يمكن أن تختلف كميات اللاكتوز من علامة تجارية إلى أخرى.  
المرجع: وزارة الزراعة الأمريكية، مركز بيانات الغذاء،  
<https://fdc.nal.usda.gov/index.html>، تم الوصول في 12 أكتوبر 2022