

ԼԱԿՏՈՉԱՅԻՆ
ԱՆԲԱՎԱՐԱՐՈՒԹՅԱՆ
ՄՆՆԴԱԿԱՐԳԸ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ
ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



Կաթում և կաթնամթերքում պարունակվող շաքարը (լակտոզը) հատուկ ֆերմենտի՝ լակտազայի օգնությամբ բարակ աղիներում քայքայվում է՝ վերածվելով գլյուկոզայի և գալակտոզայի: Այնուհետև այս երկու նյութերը աղիների պատից ներծծվում են և յուրացվում օրգանիզմի կողմից:



Լակտոզային անբավարարության ժամանակ ֆերմենտի՝ լակտազայի բացակայության կամ պակասի պատճառով խանգարվում է կաթի շաքարի (լակտոզի) յուրացումը օրգանիզմի կողմից:

Արդյունքում, կաթի կամ կաթնամթերքի ընդունումից հետո երեխայի մոտ կարող է դիտվել սրտխառնոց, փորացավ, լուծ, առատ գազարտադրություն:



Եթե Ձեր երեխայի մոտ բժիշկները լակտոզային անբավարարություն են ախտորոշել, ապա կարևոր է հետևել երեխայի սննդակարգին՝ բացառելով լակտոզ պարունակող սնունդը և, միաժամանակ, երեխայի լիարժեք աճն ու զարգացումն ապահովելու համար նրա սննդի մեջ բավարար քանակով սննդի այլ բաղադրիչներ ապահովել:

Խուսափե՛ք երեխային կաթ և կաթից պատրաստված հետևյալ մթերքը տալ՝

- կաթնաշոռ,
- թթվասեր,
- պաղպաղակ,
- կրեմներ:

Պանիրը ևս լակտոզ է պարունակում: Նախընտրելի է չեղեր տեսակի պանիրը, քանի որ այն ավելի քիչ լակտոզ է պարունակում:

Մածունը, քանի որ կենդանի մանրէներ է պարունակում, սովորաբար ավելի հեշտ է յուրացվում և լակտոզայի հետ կապված ավելի քիչ խնդիրներ է առաջացնում:

Կարող եք երեխային փոքր քանակով մածուն տալ և տեսնել, թե ինչպես է նրա օրգանիզմն արձագանքում: Եթե լավ է յուրացնում, ապա կարող եք մածունը ներառել երեխայի սննդակարգում:

Կաթը և կաթնամթերքն օգտագործվում են տարբեր տեսակի սննդամթերքի պատրաստման համար.

- տարբեր խմորեղեններ (թխվածքաբլիթներ, կրեկերներ, բուլկիներ և այլն),
- հացի որոշ տեսակներ,
- շոկոլադ (հատկապես՝ կաթնային),
- կարտոֆիլի չիպսեր,
- երշիկեղեն,
- պատրաստի չոր շիլաներ,
- աղցանների վրա ավելացվող սոուսներ,
- մաստակներ:

Թաքնված լակտոզի (կաթի կամ կաթնամթերքի) առկայությունը կարելի է պարզել՝ կարդալով պատրաստի սննդամթերքի պիտակները:

Լակտոզ կարող է պարունակվել նաև հիգիենայի որոշ միջոցների՝ շամպունների, մաշկի խնամքի միջոցների մեջ:



Երեխայի սննդից կաթի և կաթնամթերքի հանելու հետևանքները չեզոքացնելու համար նրա սննդակարգը պետք է հարստացնել կալցիում պարունակող մթերքով:

Կալցիումի (Ca) կարիքը լրացնելու համար կարելի է առաջարկել՝

- կանաչեղեն,
- բրոկկոլի,
- լոբազգիներ,
- նուշ,
- սոյայի հատիկներ,
- մրգաչրեր,
- կալցիումով հարստացված մրգափյուրեր կամ սոյայի կաթ,
- սաղմոն:

ԻՆՉՈ՛Վ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ԿԱԹԸ

Կենդանական կաթը կարելի է փոխարինել բուսական՝ նուշի, սոյայի կաթերով: Երեխային կարող եք առանց լակտոզի կաթ և կաթնամթերք տալ:



Եթե լակտոզի քիչ քանակով սնունդ եք տվել երեխային, աշխատեք այն զուգորդել լակտոզ չպարունակող սննդամթերքի հետ (միս, միրգ, բանջարեղեն և այլն):

Բժշկի հետ քննարկեք երեխային վիտամին D տալու հարցը:

