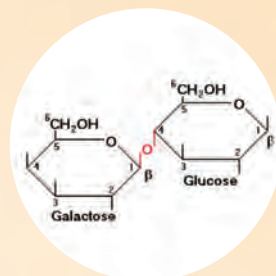


不耐症 點做好？

甚麼是乳糖不耐症？

乳糖不耐症是最常見的不耐症。乳糖是由葡萄糖及半乳糖組成，人體本身有乳糖酶可以（Lactase）分解乳糖成葡萄糖及半乳糖，然後吸收。可是因為基因關係，腸胃病或飲食習慣，這種乳糖酶可能會消失或變得不足，令身體不能有效分解乳糖。

而未經分解的乳糖體積較大，繼續游走到小腸位置之後，會使腸道增加水分分泌，而腸道細菌亦會代謝乳糖，過程會產生氣體，導致腹脹及肚瀉。症狀主要是腸道不適，包括噁心、腹脹、腹痛、腹瀉，又會嚴重脹氣，一般會在進食後三十分鐘出現。



▲乳糖（Lactose）由葡萄糖（Glucose）及半乳糖（Galactose）組成。

兩大成因

乳糖不耐症的成因主要有兩個：

第一個是永久性乳糖酶缺乏，以亞洲人最常見，部分人童年時期過後的乳糖酶量大幅下降，終其一生都處於極低水平。

第二個是暫時性乳糖不耐，只是短時間內身體未能製造足夠的乳糖酶，而曾患嚴重腸胃炎、曾做過腸道手術、經常服用抗生素，或超過三個月沒有進食奶類或其他含有乳糖的食物，都可能令身體暫時未能製造足夠的乳糖酶。



▲患過嚴重腸胃炎的人短期內可能有乳糖不耐症。

如何確認有此問題？

要確認自己是否有乳糖不耐症，陳勁芝指其中一個方法是進行呼吸測試。

此為氫呼氣測試，主要是測試進食乳糖後腸道內的氫氣含量。進行測試前一天，測試者要進食低渣餐，即減少進食高纖食物如全穀類、瓜果及蔬菜，以及奶類。當天，測試者首先要先呼氣一次，量度其基本的氫呼氣讀數，然後飲用一杯含有二十五克乳糖的溫水，再每半小時呼氣觀看讀數。如果測試者不能有效消化乳糖，經腸道細菌吸收過後，就會有較多氫氣產生，從儀器上的讀數就可看到，病人一般亦會感到腸胃不適。



▲可用呼氣測試辨認是否患上乳糖不耐症。



▲暫時性乳糖不耐症的患者可先試食兩湯匙乳酪讓腸胃重新適應。

可以再吃乳製品嗎？

「如果只是暫時性乳糖不耐，可以再訓練自己吃乳糖嗎？答案是可以的。」陳勁芝說，並要記得「循序漸進」的原則。首先要四個星期內不進食含乳糖的食物，讓身體完全休息，再逐步吸收乳糖。開始時一般會先嘗試進食含有一克乳糖的食物，例如二十毫升鮮奶或兩湯匙乳酪，再觀察身體反應，如沒有不適，可以再逐步增加進食份量。最後患者一般每天可耐受到半至一杯牛奶。如需要再次進食乳糖，請諮詢你的註冊營養師。

患者的飲食選擇

奶及其製品都必有乳糖，患者要盡量避免大量進食。不過她提到，部分患者其實可吸收少量乳糖，並非半點都不可。此外，脫脂及低脂奶製品的乳糖量一般會較全脂奶製品高。而同一份量的奶製品，在一天內分段攝取會較一次過攝取容易耐受。以下是乳糖不耐症病人飲食小指南：

可選擇的食物

應避免/留意成分的食物

奶類

豆奶、豆漿、米漿、燕麥奶
無乳糖牛奶

所有奶類（例奶粉、淡奶等）、奶昔、忌廉

芝士

豆奶芝士、無乳糖芝士

所有芝士

魚類及海鮮

鮮魚、罐頭魚

魚醬、魚漿、魚滑、有醬汁或奶製品的菜式

蛋類

新鮮蛋類

蛋沙律、法式燉蛋、鮮奶炒蛋、雞蛋布甸

湯及醬汁

番茄醬、中式醬油、不含奶類的清湯

忌廉醬（例白汁、咖喱、芝士醬等）、奶類製品烹調的湯（蘑菇湯、周打蜆湯）

飲品

果汁、汽水、紅茶、黑咖啡

即沖奶類飲品、奶昔粉、健身飲品

酒類飲品

所有啤酒、烈酒、餐酒

含奶油的忌廉甜酒、雞尾酒



▲乳糖不耐症患者應避免進食所有含奶類的芝士。



▲大部分西式甜品會含有奶類。

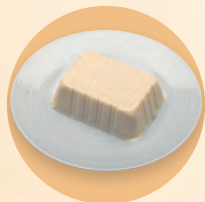


▲大部分沖調飲品都含有奶類。

補鈣好選擇

不論小童、成人還是長者，鈣質吸收都非常重要，而乳糖不耐症患者無法從奶類食物中攝取，成年人建議每日至少攝取一千毫克鈣，陳勁芝就提醒大家要懂得以其他飲食吸收足夠鈣質。

一百毫克鈣	二百毫克鈣	三百毫克鈣
原味豆奶一杯	硬豆腐一磚	加鈣豆漿一杯
軟豆腐一磚	熟菠菜一杯	加鈣燕麥漿一杯
熟白菜一杯	熟西蘭花一杯	加鈣杏仁漿一杯
熟豇豆一杯	熟枝豆三分四杯	連骨沙甸魚一罐（八十五克）
杏仁三十五粒	連骨三文魚一百克	熟芥蘭一杯



◀軟豆腐一磚含有一百毫克鈣。



◀一杯熟西蘭花含有二百毫克鈣。

乳糖

可以

陳勁芝
養和醫院高級營養師



喝牛奶肚痛，吃芝士又肚痛，只要吃含有奶類的食物都會令肚子不適，肚脹或肚瀉，怎麼辦？那麼你可能患有乳糖不耐症！要減少不適，並不意味你要放棄所有美食，來參考一下營養師的意見，認識乳糖不耐症之餘，再看看你該吃甚麼吧。

撰文：沈彥恒 設計：楊存孝

奶類飲食會令乳糖不耐症患者腸胃不適。

