ЧЕМ В ДЕТСКОМ РАЦИОНЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ МОЛОКО, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ?

Молоко является основным продуктом питания для новорожденных и всегда входит в рацион детей дошкольного и подросткового возраста, однако, к сожалению, некоторые дети сталкиваются с проблемой непереносимости лактозы (из-за дефицита фермента лактазы, который вырабатывается в тонком кишечнике и препятствует перевариванию лактозы), что приводит к тому, что у ребенка после каждого употребления молока появляются боли в животе, вздутие живота и рыхлый, пенистый стул с кисловатым запахом.
О том, как быть, если у вашего ребенка непереносимость лактозы, рассказала детский врач-гастроэнтеролог «СМ-Клиника» ТАТЬЯНА ХАРЬКИНА.

Детей с непереносимостью лактозы и молока необходимо кормить таким питанием, при котором они не испытывали бы дефицита тех веществ, которые дают людям молочные продукты, таких как белок, жир, кальций и железо. Для этого необходимо научиться составлять меню с этим учетом.

Недостаток биологически активных веществ, таких как аминокислоты, содержащиеся в молоке, рекомендуется компенсировать постным мясом, птицей и яйцами, а также включать больше других животных белков, если нет аллергии. В детское меню следует включать бобовые, цельнозерновые продукты, овощи (морковь, брокколи, тыква) и фрукты (дыни, абрикосы, манго), зелень и рыбу.

Также можно попробовать ввести в рацион ребенка безлактозное молоко, ореховое молоко (миндальное, кешью), льняное молоко, зерновое (овсяное, рисовое, гречневое), кокосовое молоко или соевое молоко и другие источники кальция, такие как кунжут, миндаль.

Также существуют препараты – дополнительные источники фермента лактаза (лактазар, лактаза-бэби и другие), которые можно использовать, сочетая с молочными продуктами при необходимости, но по назначению врача.

Хотелось бы напомнить, что лактоза используется при производстве многих продуктов питания. Помимо молока и молочных продуктов, лактоза содержится в сосисках, готовых соусах, шоколаде и какао-порошке. Лактоза также является обязательным ингредиентом в чипсах, пирожных и хлебобулочных изделиях, и помимо этого является одним из основных ингредиентов ароматизаторов, усилителей вкуса и подсластителей, поэтому перед употреблением незнакомых продуктов нужно внимательно читать этикетку с его составом. Лактоза широко используется и в производстве фармацевтических препаратов, что также требует внимания при назначении детям с лактозной непереносимостью лекарств.