

乳糖耐受性不良

乳糖是天然存在於乳汁中的雙糖，吃入後需經小腸的乳糖酵素分解成單糖才能被吸收。許多人在嬰幼兒期「斷奶」之後，因不常喝奶，小腸的乳糖酵素逐漸減少。造成喝奶後因乳糖不能被分解，使得大腸中細菌大量分解乳糖而產氣，類品乳優格造成脹氣或放屁，或因大量乳糖在大腸中使滲透壓升高而造成腹瀉。此即為「乳糖耐受性不良」的症狀。

在臺灣約 95% 的成人分解乳糖的功能是不佳的(40 % 有脹氣或放屁的症狀，15% 有腹瀉的症狀)。而乳糖的吸收不良可能是造成鈣質不足的一個危險因子，並不是因為無法吸收鈣質，而是因為乳糖耐受不良的症狀而避免乳製品的使用，造成鈣質攝取不足。雖然有些極端乳糖耐受不良的人必須避免乳製品，但有大部份人是可以從中量或少量的乳製品開始，如加幾湯匙鮮奶或一湯匙奶粉到常用飲料中，逐漸適應而慢慢增加食用量。或者是將一次的份量分開二或多次食用。可以逐漸克服乳糖不耐的困擾。試著建立起規則食用含乳糖的食物，如：從少量少次開始，逐步養成每天喝牛奶的習慣。也可幫助身體重新適應乳糖而減少乳糖耐受不良的症狀。

此外，發酵乳製品包括只含有少量乳糖的乳酪（起司）、含有益生菌幫助分解乳糖的優格、優酪乳，或是低乳糖或沒有乳糖的牛奶，都可以提供乳糖耐受不良的人做選擇。

資料來源：衛生福利部國民健康署 飲食指南使用說明

https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6712/File_6253.pdf