



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מרפאת גסטרו ילדים



אי סבילות ללקטוז

לקטוז הוא דו-סוכר (מורכב משני חד סוכרים: גלוקוז וגלקטוז) ומכונה "סוכר החלב" משום שהוא נמצא בחלב של יונקים רבים, כולל חלב אם. לקטוז הוא גם חומר גלם חשוב בתעשיית התרופות ומשמש חומר בלתי פעיל בתרופות רבות.

אי סבילות ללקטוז היא תופעה שכיחה הנגרמת כתוצאה מחסר מלא או חלקי של אנזים במעיין בשם לקטז שמפרק את הלקטוז לשתי מולקולות הסוכר שמהן הוא מורכב: גלוקוז וגלקטוז. הפירוק הזה הוא שמאפשר את ספיגת הסוכר מהמעיים אל מחזור הדם. מחסור באנזים לקטז גורם לכך שפחות לקטוז מהתזונה עובר פירוק, ויותר לקטוז מצטבר במערכת העיכול. עודף הלקטוז שמצטבר מגיע למעי הגס, ושם מפרקים אותו החיידקים לחומצה לקטית, לפחמן דו-חמצני ולמימן. החומרים האלה גורמים לתסמינים שונים כמו הרגשת נפיחות, גזים, שלשולים, בחילות, תחושת אי-נוחות בבטן וכאבי בטן. התסמינים משתנים ממטופל למטופל בהתאם למידת המחסור בלקטז, זאת אומרת בהתאם למידת האי סבילות ללקטוז.

לשיעור ניכר מהאוכלוסייה בישראל יש אי סבילות ללקטוז. שכיחות התופעה עולה עם העלייה בגיל. אי סבילות ללקטוז משתנה ממטופל למטופל במידת חומרתה, ורוב המטופלים שמפגינים אי סבילות ללקטוז יכולים לצרוך כמות מסוימת של לקטוז בלי לסבול מכך. אשר ללקטוז שבתרופות - במרבית המקרים הכמות שלו בתרופה היא קטנה ולא תגרום לתסמינים של אי סבילות.



מה הגורם לחסר לקטז?

גנטיקה היא ללא ספק אחת הסיבות למחסור בלקטז, אך זו בהחלט אינה הסיבה היחידה. ידוע שהמחסור בלקטז הופך להיות שכיח יותר ככל שמזדקנים: בתינוקות ובילדים התופעה נדירה, ואילו אצל אנשים מבוגרים היא שכיחה. סיבה אפשרית נוספת למחסור באנזים לקטז יכולה להיות בעיה במערכת העיכול בעקבות זיהום, צליאק, מחלות מעי דלקתיות ועוד.

מתי נחשוד באי סבילות ללקטוז?

כאשר צריכה של חלב או של מוצרי חלב גורמת לאחד או יותר מהתסמינים הבאים: הרגשת נפיחות, גזים, שלשולים, בחילות, תחושת אי־נוחות בבטן וכאבי בטן.

כיצד מאבחנים אי סבלות ללקטוז?

כדי לאבחן אי סבילות ללקטוז אפשר להסתפק בדרך כלל בתסמינים הקליניים. אם אלה נעלמים בעקבות התנזרות מחלב וממוצרי, ניתן לקבוע במידה רבה של ודאות שמדובר באי סבילות ללקטוז. אם בכל זאת נותר ספק כלשהו, ניתן שנמשכת כשלוש לעשות תבחין מימן בנשיפה. מדובר בבדיקה קלה ולעשן. שעות שבמהלכן אסור לאכול, לשתות

כיצד נעשה תבחין מימן בנשיפה:

בתחילתה מתבקש הנבדק לנשוף לתוך פיה חד־פעמית המחוברת למכשיר מיוחד שמודד את ריכוז המימן באוויר הננשף. בהמשך מקבל הנבדק תמיסה סוכרית לשתייה המכילה לקטוז. חצי שעה לאחר מכן עליו לנשוף פעם נוספת לתוך הפייה כדי למדוד את ריכוז המימן באוויר הננשף.

גבוהות של מימן בנשיפה הן סימן מובהק לאי סבילות ללקטוז.

הכנות לבדיקת הנשיפה:

- ביום הבדיקה יש להגיע בצום של 12 שעות. אסור לעשן בבוקר לפני הבדיקה. תרופות למחלות כרוניות ניתן לקחת (עם מעט מים) גם ביום הבדיקה

- ביממה שלפני הבדיקה אסור לאכול מוצרי חלב או לשתות חלב וכן אסור לאכול מאכלים עשירים בתאית (כמו חומוס, שעועית, לחם מלא, פירות וירקות), ואסור לשתות מיצים טבעיים. מותר לאכול לחם לבן, ביצים, דגים, עוף, בשר ואורז לבן, ומותר לשתות קפה ללא חלב.

- שבועיים שלפני הבדיקה אסור לקחת תרופות אנטיביוטיות.

כיצד ניתן לטפל באי סבילות ללקטוז ?

עקרונות הטיפול (בהעדר מחלה משנית):

- 1) הגבלת צריכת לקטוז (צריכת מוצרים ללא לקטוז או דלי לקטוז).
- 2) תוספת חיצונית של אנזימים (שיכולים לעזור בפרוק הלקטוז).
- 3) צריכה מספקת של סידן (חשוב להשלים חסרים אפשריים בסידן).

חשוב לדעת : אי סבילות ללקטוז אינה אלרגיה לחלב

בניגוד לאלרגיה לחלב, התסמינים הם במערכת העיכול בלבד וניתן לצרוך כמות מוגבלת של מוצרי חלב ללא תופעות כלל.



אנו מקוים שדף הדרכה זה ישרת אותך במהלך שהייתך במרפאה ובהחלמתך.
צוות המרפאה ישמחו לענות על שאלות נוספות.
החלמה מהירה!!