# Лактазная недостаточность

Лактазная недостаточность (ЛН) является распространенным заболеванием, связанным с нарушением пищеварения лактозы - молочного сахара. Лактоза разлагается в кишечнике при помощи фермента лактазы, который вырабатывается в тонком кишечнике. Однако, у людей с ЛН уровень лактазы недостаточен, что приводит к тому, что лактоза не может быть полностью расщеплена и попадает в толстый кишечник, где разлагается бактериями, вызывая неприятные симптомы.

Симптомы ЛН могут варьироваться в зависимости от степени нарушения пищеварения лактозы. Некоторые пациенты могут испытывать газообразование, вздутие живота, диарею, тошноту и рвоту. В более тяжелых случаях пациенты могут испытывать сильную боль в животе и понос.

Для диагностики ЛН используются различные методы, включая тест на толерантность к лактозе и анализ кала на наличие глюкозы. Эти методы позволяют определить наличие ЛН и степень нарушения пищеварения лактозы.

Лечение ЛН заключается в исключении или ограничении потребления молочных продуктов, содержащих лактозу. В настоящее время существует широкий ассортимент продуктов, которые не содержат лактозу, такие как соевое молоко, рисовое молоко и другие альтернативные продукты. Также существуют лактазные препараты, которые помогают улучшить пищеварение лактозы.

Профилактика ЛН включает в себя правильное питание и избегание избыточного потребления молочных продуктов. Также важно проводить регулярные медицинские обследования для выявления возможных нарушений пищеварения.

В заключение, ЛН является распространенным заболеванием, которое требует своевременной диагностики и лечения. Однако, соблюдение правильного образа жизни и прохождение регулярных медицинских обследований могут помочь предотвратить возникновение этого заболевания.