Молоко для детей с лактозной непереносимостью

Молоко полезно для детей. Вам это известно. Но полезно ли оно для ВАШЕГО ребенка? Все дети разные. Как узнать, нет ли у вашего ребенка лактозной непереносимости?

Лактозная непереносимость – это ...

Повышенная пищевая чувствительность, *вовсе не* аллергия на молоко, и не болезнь! Такое явление возникает, когда организм не вырабатывает достаточного количества лактазы, которая является ферментом, перерабатывающим лактозу – натуральный сахар в молоке.

Лактозная непереносимость довольно редка у детей. Даже если Вы не переносите лактозу, скорее всего, у вашего ребенка этого нет. Этот эффект затрагивает взрослых гораздо сильнее, чем детей, причем у одних людей реакция более выраженная, чем у других.

Понос, боли в желудке, распирание газов кишечника и тяжесть в животе – характерные симптомы лактозной непереносимости. Те же самые симптомы могут свидетельствовать и о более серьезных проблемах со здоровьем. Так что нужно разбираться!

Если у Вас возникло подозрение на лактозную непереносимость:

Пойдите со своим ребенком к своему наблюдающему врачу. Это единственный способ выяснить, что на самом деле означают эти симптомы.

Воздержитесь самостоятельно диагностировать лактозную непереносимость. Если Вы откажетесь от какого-либо вида пищи, например молока, Ваш ребенок может недополучить питательные вещества, необходимые ему для роста и здорового развития.

Если у Вашего ребенка имеется лактозная непереносимость:

Успокойтесь. Ваш ребенок по-прежнему может получать молочные продукты и питательные вещества, обеспечиваемые молоком. Питательные вещества молока способствуют росту Вашего ребенка и формированию прочных и здоровых костей и зубов.

Сообщите всем, кто осуществляет уход. Если ребенок посещает детский сад, принесите записку от наблюдающего врача своего ребенка. Вместе спланируйте способы регулирования количества молока в закусках и основном питании, получаемом там Вашим ребенком.

По материалам публикации
NIBBLES FOR HEALTH
Информационный бюллетень по вопросам питания для родителей маленьких детей, Министерство сельского хозяйства США, Служба пищевых продуктов и питания

Молоко для детей с лактозной непереносимостью

Ваш ребенок полагается на Вас в обеспечении поступления необходимых для формирования костей питательных веществ из молока. Даже если Ваш ребенок не переносит лактозу, Вы можете подобрать нужные ему молочные продукты!

Вы можете помочь своему ребенку получать удовольствие от молока.

Это легко, попробуйте следующее!

- ❑ **Давайте молоко вместе с твердой пищей:** закусками, а также основными блюдами. Твердая пища замедляет переваривание, так что облегчается протекание процессов переработки лактозы молока. *Рекомендация:* В сочетании с молоком эти закуски улучшают свой вкус: овсяное печенье, злаковые хлопья и бананы. Дайте своему ребенку возможность выбора.

- ❑ **Наливайте молоко в маленькие чашки.** Небольшие количества легче переварить. *Рекомендация:* Проследите за тем, чтобы Ваш ребенок получал в день суммарно не менее 2 стандартных чашек молока.
- ❑ **Давайте шоколадное молоко.** В нем содержатся те же питательные вещества, что и в белом молоке. Но дети больше любят шоколадное молоко и пьют его с бóльшим удовольствием.
- ❑ **Покупайте безлактозное молоко.** *Рекомендация*: Этот вид молока можно найти в супермаркетах там же, где и другие молочные продукты.
- ❑ **Предлагайте сыр.** В сыре содержатся питательные вещества молока, но лактозы меньше. *Рекомендация:* Попробуйте простые "сырные" продукты: обжаренный в тостере бутерброд с сыром, макароны с сыром, сыр с крекерами.

- ❑ **Попробуйте йогурт.** "Полезные" бактерии, которые придают йогурту его своеобразный вкус, также помогают переваривать лактозу. Кроме того, в йогурте содержатся все питательные вещества молока. *Рекомендация:* Предложите фруктовый йогурт, чтобы макать в него нарезанные фрукты. Вашему ребенку могут понравиться также густые фруктовые коктейли (на основе йогурта).

Для Вас тоже!

Если у Вас имеется лактозная непереносимость, то эти рекомендации могут помочь и Вам. Помните, вашим костям для прочности и здорового состояния нужен кальций, который обеспечивает молоко.

Департамент здравоохранения и услуг населению пенсионного возраста (DHSS)
Программа WIC и здорового питания
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS является работодателем равных возможностей, предоставляющим определенные преимущества отдельным группам населения. Услуги предоставляются на недискриминационной основе. Адаптированные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения шт. Миссури и услуг населению пенсионного возраста по тел. 573-751-6204. Для лиц с нарушениями слуха и речи – тел. 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.

Russian #348 (09-07)