

เตลิวีส

ฉบับที่ 18,787 วันพุธที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2544

การขาดเอนไซม์แลคเตส

แลคเตสเป็นเอนไซม์ที่อยู่ในลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยน้ำตาลแลคโตส (น้ำตาลในนมวัว) ให้แตกตัวเป็นน้ำตาลกลูโคสและน้ำตาลกาแลคโตส คนที่ขาดเอนไซม์แลคเตส เมื่อดื่มนมหรือกินผลิตภัณฑ์นมชนิดอื่น จะมีปัญหาเรื่องการย่อยทำให้มท้องหรือบางส่วนของลำไส้ที่ย่อยไม่ได้ยังคงอยู่ในร่างกาย ส่วนที่เป็นของเหลวยังคงค้างอยู่ในร่างกายและเกิดการหมักในลำไส้ทำให้เกิดแก๊สในท้อง และจะมีอุจจาระร่วงตามมา อาการมักจะเกิดขึ้นหลังจากที่กินอาหารประเภทนมประมาณ 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง

การขาดแลคเตสในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป โดยทั่วไปปัญหานี้จะพบในผู้ใหญ่ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องธรรมดา เฉพาะคนผิวขาวของยุโรปเท่านั้นจะสามารถย่อยน้ำตาลนมหลังจากผ่านพ้นวัยเด็กมาแล้ว ผู้ใหญ่ชาวเอเชียที่ไม่ได้ดื่มนมต่อเนื่องมาตั้งแต่เด็กมักจะมีปัญหาเกี่ยวกับ

การดื่มนม การขาดเอนไซม์แลคเตสอาจเกิดจากอาการผิดปกติของระบบทางเดินอาหารซึ่งทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ หรืออาจเกิดขึ้นเองในเด็กเล็กมักจะไม่ค่อยพบการขาดเอนไซม์แลคเตส อย่างไรก็ตามการขาดเอนไซม์แลคเตสอาจพบได้ในทารกที่เชื่อมูลไส้ถูกทำลาย ทารกที่มีปัญหาเรื่องการย่อยนม มักจะมีอาการอุจจาระร่วง มีผื่นขึ้น น้ำหนักตัวและพัฒนาการจะช้า และอาจมีอาเจียน

การขาดเอนไซม์แลคเตส อาจทำให้เกิดความไม่สบายและการย่อยผิดปกติ แต่ก็ไม่ใช่ปัญหาร้ายแรงต่อสุขภาพ กรณีเช่นนี้สามารถแก้ไขได้ด้วยการดัดแปลงอาหาร โดยการดื่มนมเปรี้ยวและกินผลิตภัณฑ์นมเปรี้ยวแทนนมสด เนื่องจากน้ำตาลนมในผลิตภัณฑ์ดังกล่าวผ่านการย่อยบางส่วนหรือเกือบทั้งหมด จึงไม่สร้างปัญหาการแพ้