

限制乳糖飲食

2022年09月屏東榮民總醫院營養室製訂

定義

本飲食是一種限制乳糖攝取量的飲食。

目的

使乳糖不耐症患者其腹痛、腹瀉等症狀減至最輕微或消失。

適用症狀

1. 先天性乳糖不耐症。
2. 續發性乳糖不耐症。

一般原則

1. 忌食任何含乳糖製成之食品（可依個人對乳糖之容忍程度予以適當調整）。
2. 乳類及乳製品含有豐富的乳糖，應避免食用，以免造成乳糖不耐症，並需注意補充維生素B2及鈣質。
3. 乳類及乳製品含有豐富的蛋白質，但因含有乳糖而需避免攝食，因而減少了優良蛋白質的來源，為了彌補此缺點，可多選用肉、魚、家禽類、蛋類及豆類，以增加蛋白質的攝取量。
4. 選擇食品時應看清標示是否含有乳糖。

食物選擇表

食物類別	可 食	忌 食
乳類及其製品	·無	· 含乳糖的乳類及其製品（如：牛乳、冰淇淋、醃酵乳）。
肉類及其製品	·除忌食欄內之食品均可。	· 含乳類及乳酪的肉類製品，如：西式香腸。
蛋 類	·除忌食欄內之食品均可。	·含乳類及乳酪的蛋類製品。
五穀根莖類	·除忌食欄內之食品均可。	· 添加乳類或乳酪的麵包、蛋糕、吐司及餅乾。
蔬 菜 類	·新鮮、罐頭或冷凍蔬菜。	·含乳糖或乳酪的蔬菜類製品。
水 果 類	·新鮮的水果及果汁。	·含乳糖的罐頭或冷凍水果。
油 脂 類	· 各種植物油、人造奶油、豬油、烤酥油、花生醬、堅果類。	·乳酪、乳油、沙拉醬。
其 他	<ul style="list-style-type: none"> · 咖啡、茶、碳酸飲料、蜂蜜、玉米糖漿、果醬、果凍、水果糖。 · 不含乳糖的營養補充品。 	<ul style="list-style-type: none"> · 含乳類或乳酪的各式蛋糕、西點及飲料。 · 含乳油或乳酪的調味品。 · 含乳類或乳酪的湯類，如牛奶鍋。 · 可可、巧克力、太妃糖、牛奶糖。 · 含乳酪糖果，如：白脫糖

(註)乳糖不耐症可分為三類——

1. 先天性乳糖不耐症：因先天缺乏乳糖酶所致。嬰兒只要一喝牛奶，就有腹瀉情況，使得體重無法增加的典型症狀出現，所以需給予無乳糖的嬰兒食品。
2. 原發性乳糖不耐症：某些成人，在小時候無此症狀，但長大後吃乳糖，則有不耐症發生，因其乳糖酶在嬰兒期時很高，直至斷奶後乳糖酶漸減，甚至完全沒乳糖酶，因此，喝牛奶就會產生不耐症。可每日給予乳糖含量少的食物，如：麵包、蛋糕，或是少量多次的牛奶或調味乳。
3. 續發性的乳糖不耐症：因某些疾病（如：胃切除、小腸廣泛性切除、腸道損傷、結腸炎、腸炎、膽囊纖維性病變、營養不良等）或藥物（如：抗生素、秋水仙素）所導致的乳糖不耐症。