

# НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

**Хорошие новости! Жизнь с непереносимостью лактозы не означает, что Вы должны отказаться от своих любимых молочных продуктов! Большинство людей с непереносимостью лактозы могут переносить некоторые молочные продукты. Все дело в понимании того, сколько лактозы содержится в продуктах, которые Вы любите, и с каким количеством лактозы Вы можете справиться сразу.**

## НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ НА МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Люди часто путают непереносимость лактозы с аллергией на молочные продукты.

**Непереносимость лактозы:** неспособность расщеплять лактозу (природный сахар, содержащийся в молоке), вызывающий временный дискомфорт, такой как спазмы кишечника, вздутие живота, газы и/или диарея.

**Аллергия на молочные продукты:** иммунная реакция на белок, содержащийся в молочных продуктах, вызывающая такие симптомы, как одышка, сыпь, спазмы кишечника, заложенность или зуд в носу, чихание, зудящие слезящиеся глаза и/или тяжелая аллергическая реакция.

**Если Вы подозреваете, что у Вас непереносимость лактозы или аллергия на молочные продукты, проконсультируйтесь со своим врачом.**

**От поддержки роста и развития у малышей до бодрой старости у зрелых людей,**

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ ВАЖНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ТАКИЕ КАК:



# НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ

Используйте данную таблицу, чтобы найти способы наслаждаться любимыми молочными продуктами и всеми вытекающими из них преимуществами для здоровья.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ  
НА ОСНОВЕ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

РАЗМЕР  
ПОРЦИИ

ГРАММЫ  
ЛАКТОЗЫ (г)\*



Не содержит лактозы:

Коровье молоко  
Йогурт  
Греческий йогурт  
Мороженое

1 стакан  
3/4 стакана  
3/4 стакана  
2/3 стакана

0 г



Сливочное масло

1  
столовая  
ложка

<1 г



Сливки (жидкие), а также  
сливочный сыр (взбитый  
или брусочками)

1  
столовая  
ложка

<1 г



Натуральные сыры,  
такие как: чеддер,  
швейцарский, моцарелла,  
гауда, колби, Монтерей  
Джек, проволононе, бри,  
блю, пармезан

1,5 унции

<1 г



Белый сыр Queso Fresco

1 унция

<1 г



Белый сыр Queso Blanco

1 унция

<1-2 г



Панир

1 унция

1 г



Американский сыр

1 кусочек

1.2 г



Сыр рикотта

1/4 стакана

1.9 г



Творог

1/2 стакана

3.2 г



Мороженое

2/3 стакана

3.9 г



Греческий йогурт  
(нежирный, обычный)

3/4 стакана

4.2 г



Йогурт  
(нежирный, обычный)

3/4 стакана

5.7 г



Кефир

1 стакан

8.5 г



Коровье молоко

1 стакан

12 г

## НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ?

Попробуйте следовать  
следующим советам:

- **Пейте маленькими глотками** – начните с малого количества и вводите молочные продукты в рацион медленно.



- **Пробуйте** – выбирайте безлактозное молоко и молочные продукты. Это настоящие молочные продукты, только без лактозы, и они содержат те же полезные вещества, что и обычные молочные продукты.

- **Смешивайте** – включайте молоко в рацион питания или смешивайте его с другими продуктами, чтобы замедлить переваривание лактозы.



- **Нарезайте** – выбирайте натуральные сыры, такие как Чеддер, Колби или швейцарский



- **Измельчите** – добавьте сыр – например, пармезан или Моцарелла – к еде.



- **Черпайте ложкой** – живые и активные культуры йогурта помогают переваривать лактозу.



\* Проверьте свои любимые бренды, так как количество лактозы может варьироваться от бренда к бренду. Ссылка: Министерство сельского хозяйства США, FoodData Central, <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>, дата обращения – 12 октября 2022 года.

Отсканируйте, чтобы посмотреть короткое видео о непереносимости лактозы.

usdairy.com

Информация предоставлена Midwest Dairy,  
филиалом National Dairy Council © 2024