

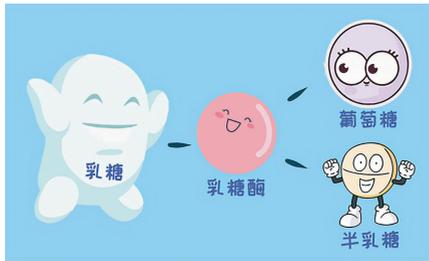
助力婴幼儿成长 乳糖吸收很重要

——婴幼儿乳糖不耐受？选用优质乳糖酶

馨佳尔

步源堂® 战略支持

根据《全国乳糖不耐受大调研》统计结果显示，我国乳糖不耐受人群约占总人群的 22.4%，疑似乳糖不耐受人群约 25%，乳糖不耐受人群中女性占 55.7%，男性占 44.3%，而且据了解，目前多数国人对乳糖不耐受尚未拥有一个明确的认知。要想深入了解什么是乳糖不耐受，就需要先了解什么是乳糖，乳糖本身对人体有什么影响。



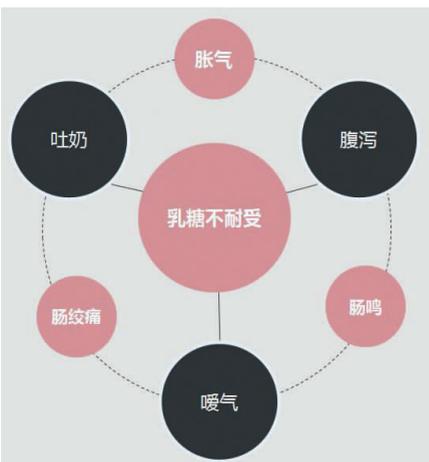
为什么乳糖很重要？

乳糖是乳中主要的糖，能为我们人体提供能量，其自身可分解的半乳糖还是脑细胞和神经细胞最重要的营养物质。

对于婴幼儿来说，乳糖是其器官、神经、四肢、肌肉等发育及活动的动力。首先作为神经细胞的结构成分，婴幼儿脑细胞发育和神经系统的健全都需要大量乳糖，同时，乳糖能保持其体内水分平衡，提供与脑以及重要器官构成有关的半乳糖，促进脑苷脂类和粘多糖类的生成。其次，乳糖可以促进婴幼儿肠道内的乳酸菌繁殖增长，在乳酸杆菌、乳酸链球菌、多种酶及某些微生物的作用下生成乳酸，调整保护肠胃，抑制肠内异常发酵产生的毒素造成的中毒现象，抑制肠内有害细菌的繁殖。最后，由乳糖分解生成的乳酸在钙的代谢过程中还能促进钙的吸收。

研究表明，一周岁以内的婴幼儿每千克体重每天需要糖 13 克左右，一旦缺乏乳糖会引起婴幼儿消瘦、乏力、体重减轻和生长发育缓慢，甚至需要消耗体内储存的脂肪与蛋白质，最终引起蛋白质缺乏。此外，长期缺乏乳糖还会造成婴幼儿智力低下。

但是乳糖不耐受症在我国已成为常见病症，并极大地影响了人们对乳糖的吸收。那么，为什么有的人会出现乳糖不耐受症呢？



什么是乳糖不耐受症？

乳糖不耐受症是因为一部分人肠道内乳糖酶缺乏或乳糖酶活性降低，不能很好地将乳中的乳糖消化分解为葡萄糖和半乳糖，导致食用乳及乳制品后，未吸收的乳糖到达大肠，被肠道内的细菌发酵产生了短链脂肪酸和气体（主要有氢气、二氧化碳和甲烷等），这些代谢产物刺激了肠道，进而让人产生了腹胀、腹痛、恶心等肠道不适的消化道症状。

具体来说，乳糖不耐受对健康的影响有以下几种。首先会对人的消化系统有影响，乳糖在肠道内无法被完

全消化，会导致渗透压升高，引发腹泻；乳糖在肠道内滞留，会被细菌分解产生气体，导致腹胀；同时，乳糖刺激肠道黏膜，会引发腹痛；部分患者还可能出现恶心、呕吐等症状。其次，腹泻等症状会让人产生营养吸收障碍，导致蛋白质等营养物质损失，导致人体无法靠乳糖促进钙吸收，还可能影响脂肪吸收，影响维生素 D 的吸收和利用。最后，乳糖不耐受还可能引发长期健康风险，导致婴幼儿生长发育迟缓、骨质疏松、免疫功能下降，或生成其他慢性疾病。

所以，我们该如何判定婴幼儿是否属于乳糖不耐受呢？一般依据以下六个症状来判断。

1. 腹泻。

腹泻是乳糖不耐受的常见和主要症状，可表现为日常排便次数增多，多为黄色或蓝绿色蛋花汤样大便，泡沫，乳块等可见于粪便，也可伴有明显的酸臭味。

2. 肠鸣音过多。

由于胃肠蠕动增加，婴幼儿腹部表现为有咕噜声，并伴有排气增多。

3. 腹胀。

不能消化的乳糖在肠道菌群作用下可能产生气体，产生腹胀症状。

4. 腹痛。

大部分疼痛较轻，少数婴幼儿可能会出现剧烈腹痛，疼痛部位多位于中上腹，但具体部位不固定，疼痛特征可以是灼痛、酸痛或钝痛。

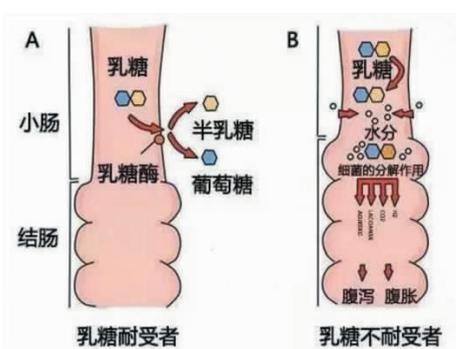
5. 恶心呕吐。

这种现象比较少见，可能是胃肠道中未被吸收的乳糖被细菌发酵产生了有害物质。

6. 发育迟缓。

如果婴幼儿长期得不到有效的治疗，营养物质吸收不良会导致其发育迟缓，甚至会产生佝偻病、贫血等疾病。

此外，婴幼儿的腹泻、腹痛、恶心呕吐等不适症状通常会伴有不同程度的哭闹和焦虑，严重的乳糖不耐受还可能让婴幼儿出现过敏、头晕、发热等症状，长期腹泻还可能导致其出现脱水、口干、皮肤干燥、眼窝凹陷等症状，这时就需要家长带领及时就医。



如何改善乳糖不耐受？

目前，人们已找到多种改善乳糖不耐受的方式，面对婴幼儿乳糖不耐受症，通常有五种解决办法。

1. 补充优质乳糖酶 + 益生菌 + 益生元，这种方式可以让婴幼儿有效避免乳糖不耐受的发生，正常食用奶制品。

2. 少量多次饮奶，促使肠胃逐渐适应，但是此方法不适用于乳糖酶严重缺乏者；

3. 避免空腹饮奶，通过事先摄入其他食物，缓解消化过程、减轻不适感；

4. 选用其它替代品，如酸奶、干酪、奶昔等乳糖含量低的乳制品；

5. 食用低乳糖奶粉，但乳糖是婴幼儿主要的营养来源，所以并不十分推荐这种方式。

乳糖酶能够水解乳糖，促进碳水化合物通过肠道消化进入血液循环。人体对乳糖的吸收程度强烈依赖于小肠中乳糖酶的活性，所以，补充外源性乳糖酶能够有效缓解乳糖不耐受相关症状，且治疗过程中不会增加肠道负担，是一种安全的治疗方式，相较于无乳糖饮食，这种治疗方法的有效率和依从性较高，治疗效果更理想。

婴幼儿的大脑发育过程是不可逆转的，一岁之前是其生长的关键期，错过之后将会极大地伤害到婴幼儿的健康，就算补充再多的乳糖酶也将于事无补。鉴于乳糖酶制剂常用于治疗乳糖不耐受，步源堂生物科技精心研发了一款将乳糖酶、低聚半乳糖、双歧杆菌相结合的第三代乳糖酶制剂——滋儿敏乳糖酶，着力解决中国婴幼儿乳糖不耐受问题。

滋儿敏乳糖酶选择符合调制奶粉标准的高活性的乳糖酶，基于国家法规标准要求生产，仅用乳粉类原料作为乳糖酶的载体，配方简单安全；采用易吸收、稳定性更优的粉剂，保证乳糖酶直达肠道，高效分解出营养物质，完整地发挥乳糖酶的作用；每袋添加适合的乳糖酶活性含量的品牌，以 12000 的高含量活性乳糖酶保证作用的有效性，有力预防和改善喝奶粉或母乳出现的乳糖不耐受和乳糖吸收不良问题，立志从根本上解决婴幼儿钙吸收不良、软骨病、体重低下及成长发育尤其是脑发育迟缓等问题。

(步源堂乳业)

滋儿敏® 乳糖酶

乳糖酶缺乏、乳糖酶活性低下引起的乳糖不耐受症状

腹胀：大便次数多、水分多、有奶瓣、呈蛋花样等

酸：大便、口气、吐奶酸臭、吐奶有奶瓣等

哭闹：长时间在喂奶时的哭闹、双拳紧握、满脸通红、奶后会出烦躁不安等表现

产气：屁多、屁臭腹胀、便便多泡沫等

腹泻：大便次数多、水分多、有奶瓣、呈蛋花样等

肠绞痛：长时间在喂奶时的哭闹、双拳紧握、满脸通红、奶后会出烦躁不安等表现

肠鸣：屁多、屁臭腹胀、便便多泡沫等

暖气：屁多、屁臭腹胀、便便多泡沫等

吐奶：长时间在喂奶时的哭闹、双拳紧握、满脸通红、奶后会出烦躁不安等表现

乳糖酶 12000

每袋含乳糖酶 12000 活性单位
低聚半乳糖含量 4.15g/袋
净含量：45克 (1.5g×30袋)