

# การย่อยแล็กโทสบกพร่อง

(Lactose intolerance)

อ.พญ.ภณิดา แสงศักดิ์  
สมาคมกุมารเวชศาสตร์ทางเดินอาหาร  
และตับแห่งประเทศไทย



## น้ำตาล แล็กโทส

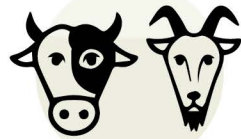


เป็นน้ำตาลที่มีมากในน้ำนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม



7%

น้ำนมคนมีสูงถึงร้อยละ 7



4%

น้ำนมวัว น้ำนมแพะ ร้อยละ 4

### ในคนที่มี **ภาวะการย่อยแล็กโทสบกพร่อง**

เนื่องจากเซลล์เยื่อลำไส้เล็กสร้างเอนไซม์แล็กเทสน้อยลง  
หรือไม่สร้าง จึงเกิดอาการไม่พึงประสงค์หลังการดื่มนม  
ดังนี้ อึดแน่นท้องจากก๊าซ พายลมบ่อย มีเสียงลมในท้อง  
ปวดท้องแหวะเสียด หรือท้องน้อย คลื่นไส้อาเจียน ถ่าย  
เหลวเป็นน้ำและมีฟอง ซึ่งไม่ใช่การแพ้โปรตีนนมวัว



### สาเหตุของภาวะขาดเอนไซม์แล็กเทส แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ภาวะขาดเอนไซม์แล็กเทสแต่กำเนิด  
แสดงอาการตั้งแต่เป็นทารกและมีอาการไปตลอดชีวิต พบน้อยมาก
2. ภาวะพร่องเอนไซม์แล็กเทส  
แสดงอาการในเด็กโตและผู้ใหญ่ เนื่องจากร่างกายสร้างน้ำย่อยลดลง  
เมื่ออายุมากขึ้น พบบ่อยในชาวเอเชีย
3. ภาวะพร่องเอนไซม์แล็กเทสจากสาเหตุอื่น  
เป็นภาวะที่พบตามหลังการอักเสบติดเชื้อของลำไส้เล็ก เมื่อหายจากโรคแล้ว  
การย่อยแล็กโทสจะกลับสู่ภาวะปกติ



### การรักษาภาวะการย่อยแล็กโทสบกพร่อง

ในรายที่มีภาวะขาดเอนไซม์แล็กเทสแต่กำเนิด  
อาจจำเป็นต้องให้น้ำย่อยแล็กเทสสังเคราะห์ ร่วมกับงดดื่มนม  
หรือผลิตภัณฑ์ของนมที่มีน้ำตาลแล็กโทส

ในผู้ป่วยที่มีภาวะพร่องเอนไซม์แล็กเทสชั่วคราว  
แนะนำให้ดื่มนมถั่ว นมวัวสูตรไม่มีแล็กโทส หรือนมสูตรดัด  
ปริมาณครึ่งหนึ่งของที่เคยดื่มอยู่ แล้วค่อยๆ เพิ่มจนถึง  
ปริมาณปกติ