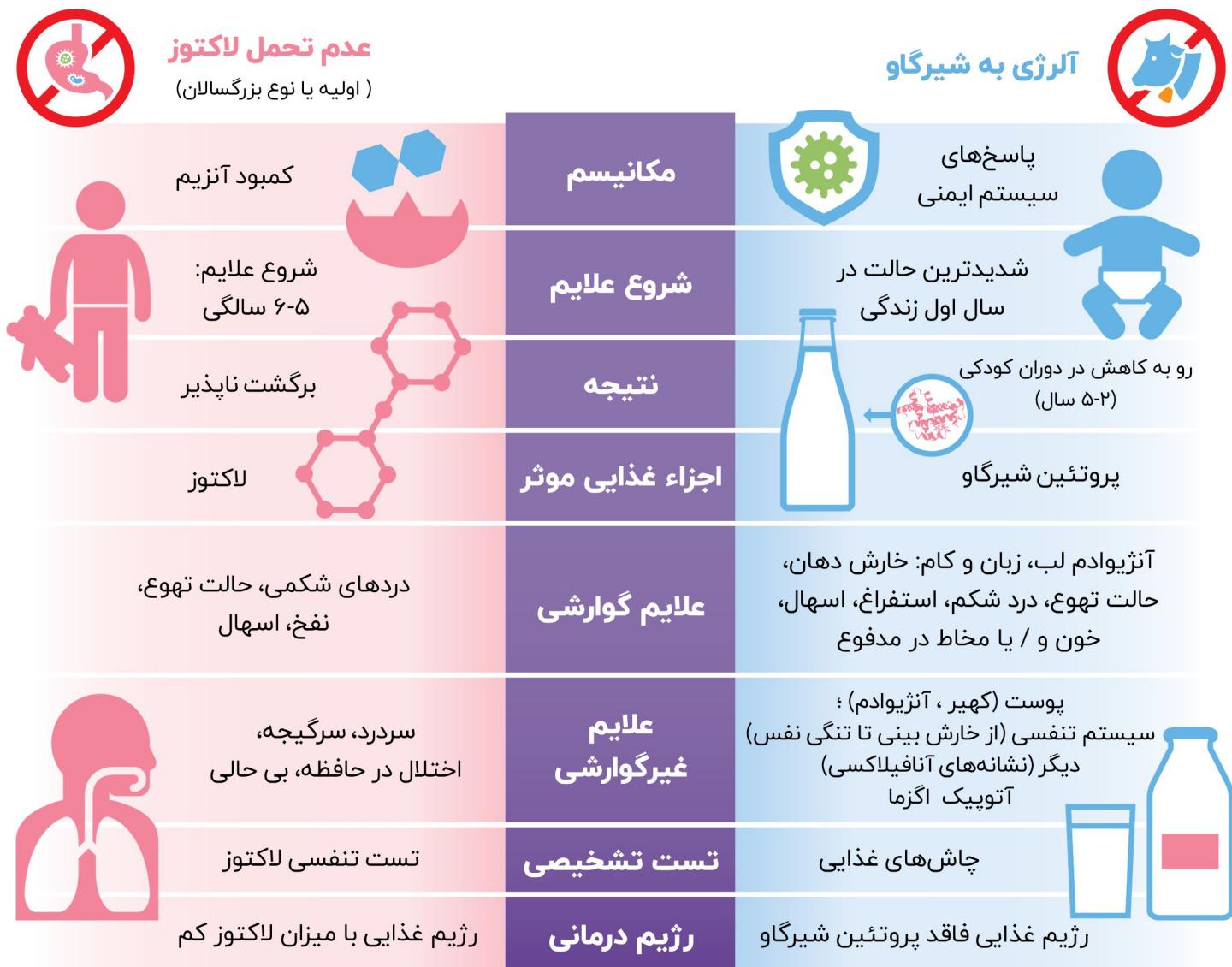


عدم تحمل لاكتوز به دلیل کاهش توانایی در هضم لاكتوز، که
کربوهیدرات‌ات اصلی در شیر پستانداران است رخ می‌دهد.



موارد محدودیت مصرف لاكتوز



دانش بهتر در مورد تفاوت‌های بین عدم تحمل لاكتوز و آлерژی به شیرگاو می‌تواند باعث کاهش اشتباه در تشخیص و مدیریت این شرایط شود.

حذف غیرضروری لاكتوز از رژیم غذایی برای
تکامل باکتری‌های روده‌ای سالم، مضر است.

