

## Nguyên nhân uống sữa bị đau bụng

Cơ thể bị thiếu hụt hoặc không tự sản sinh được men lactase sẽ dẫn đến tình trạng đường lactose không được thủy phân, gây rối loạn tiêu hóa, đau bụng khi uống sữa.

**Lactose (hoặc Lactoza)** hay còn gọi là **đường sữa**, có sẵn tự nhiên trong sữa mẹ, sữa bò, sữa dê... được hấp thụ và tiêu hóa dễ dàng nhờ **men lactase** trong hệ tiêu hoá. Men lactase được xem là nhân tố quan trọng, góp phần vào quá trình thủy phân để cắt đôi phân tử đường lactose thành 2 thành phần đơn giản là glucose và galactose để hệ tiêu hóa dễ hấp thụ. Trong một số trường hợp, cơ thể bị thiếu hụt hoặc không tự sản sinh được men lactase sẽ dẫn đến tình trạng đường lactose không được thủy phân và rối loạn tiêu hóa.

Nguyên nhân dẫn đến thiếu men lactase trong cơ thể như hệ tiêu hóa chưa hoàn thiện (ở trẻ em), do dùng kháng sinh, nhiễm trùng hoặc di truyền... Cơ thể **thiếu men lactase** dẫn đến hiện tượng **đường lactose trong sữa không được thủy phân**, khi đến đại tràng sẽ hút chất lỏng, góp phần làm tăng áp lực thẩm thấu, hút nước vào trong lòng ruột... dẫn đến hiện tượng tiêu chảy, có thể gây mất nước cho cơ thể. Ngoài ra, lượng đường lactose không được dung nạp còn bị lên men bởi các vi khuẩn, sinh ra axit và khí dư trong bụng, làm trướng bụng, đầy hơi dẫn đến cảm giác khó chịu, đau bụng.

Nhiều trẻ do không tiêu hóa được vì thiếu men lactase nên quấy khóc, nôn trớ, kém hấp thu, lâu ngày sẽ chậm phát triển. Hiện tượng này cũng gây ra nhiều phiền toái cho người trưởng thành, ảnh hưởng đến quá trình tiêu hoá và thể chất.

Những người không tiêu hóa được đường lactose được khuyến cáo nên tránh uống sữa hoặc các chế phẩm từ sữa. Mặc dù vậy, sữa là nguồn thực phẩm giàu dưỡng chất và nhiều khoáng chất như canxi và vitamin D, cần thiết cho sức khỏe của trẻ em và cả người trưởng thành, tốt cho xương.