



## นมไม่บูด แต่ทำไมกินแล้วท้องเสีย



ท้องเสียจาก “นมวัว” ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน แต่คนที่ดื่มนมแล้วท้องเสียอาจจะมากกว่าคนอื่น เพราะกินเข้าไปที่ไรท้องไส้ปั่นป่วน และจะมีอาการเกือบทุกครั้งที่ดื่มนมไป มาหาคำตอบกันดีกว่าว่าทำไมบางคนกินนมแล้วจึงท้องเสียได้

นมวัวที่พวกเราดื่มกันอยู่ทุกวันนี้ ไม่ว่าจะเป็นนมขวด นมกล่อง หรือนมกระป๋อง มีสารอาหารอยู่หลายชนิด ได้แก่ โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และคาร์โบไฮเดรต ซึ่งคาร์โบไฮเดรตในน้ำนมจะมาในรูปของน้ำตาลแลคโตส (Lactose) ซึ่งถือได้ว่าเป็นน้ำตาลชนิดเดียวที่มีอยู่ในน้ำนมเลยก็ว่าได้ น้ำตาลแลคโตสนี้มีคุณสมบัติในการคุมปริมาณจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร ช่วยทำให้เราขับถ่ายได้ดีขึ้น ส่วนใหญ่ของคนที่มีปัญหาดื่มนมแล้วท้องเสีย ท้องอืด ก็มาจากการแพ้น้ำตาลแลคโตสที่วานี้ นั่นเอง

การแพ้น้ำตาลแลคโตสเกิดขึ้นเพราะร่างกายขาด เอนไซม์แลคเตส (Lactase enzyme) ซึ่งเป็นเอนไซม์สำคัญในการย่อยน้ำตาลแลคโตสในน้ำนมให้เป็นน้ำตาลกลูโคส (Glucose) และกาแลคโตส (Galactose) ก่อน

จะดูดซึมเข้าไปในผนังลำไส้ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นบ่อยในผู้ใหญ่ เพราะยิ่งเราอายุมากขึ้นเท่าไร น้ำย่อยแลคเตสก็จะยิ่งลดลง รวมถึงคนที่เลิกดื่มนมไปนานแล้ว แล้วอยู่ดี ๆ กลับมาดื่มอีก เอนไซม์นี้ก็หายไ้

เมื่อเอนไซม์นี้มีน้อยเกินไป ก็จะไม่มีอะไรไปย่อยน้ำตาลแลคโตส ทำให้จุลินทรีย์ในทางเดินอาหารนำน้ำตาลนี้ไปใช้ จนเกิดการสร้างกรด แก๊ส และท้องเสีย อาการที่ว่ามานี้จะเกิดขึ้นภายในครึ่งชั่วโมงถึงสองชั่วโมงหลังจากที่ดื่มนมเข้าไป สำหรับบางคนอาจจะท้องอืดคลื่นไส้ด้วย นอกจากนมแล้วน้ำตาลแลคโตสยังมีอยู่ในอาหารอย่างอื่นที่อาจทำให้เกิดอาการแบบเดียวกันได้ เช่น ไอศกรีม ครีมนม เนย ชีสบางประเภท เป็นต้น

ข้อแนะนำสำหรับบางคนที่ต้องเสียจากการดื่มนมบ่อย ๆ คือ จากที่กินกล่องใหญ่ก็ลดปริมาณลง ค่อย ๆ ดื่มทีละนิดในปริมาณที่ไม่ทำให้ปวดท้อง ให้ร่างกายคุ้นเคยและเริ่มสร้างเอนไซม์ขึ้นมาเรื่อยๆ น้ำตาลในนม ที่สำคัญอย่าดื่มในช่วงท้องว่าง เพราะจะทำให้เกิดแก๊สได้ ผึกร่อย ๆ ดื่มน้อย ๆ ที่นี้ท้องก็จะไม่เสียแล้ว