

Для коментарів чи іншого зворотного зв'язку заповніть форму:  
[форма зворотного зв'язку щодо цієї версії настанови](#)

Версія цього документу для друку: <http://guidelines.moz.gov.ua/documents/2918?id=ebm00193&format=pdf>

Настанови на засадах доказової медицини.  
Створені DUODECIM Medical Publications, Ltd.

# Настанова 00193. Непереносимість лактози

Автори: Irma Järvelä, Kaija-Leena Kolho  
Редактор оригінального тексту: Jukkapekka Jousimaa  
Дата останнього оновлення: 2018-02-27

## Основні положення

- Перед тим, як проводити більш об'ємні обстеження, слід визначити непереносимість лактози як причину метеоризму, болю в животі і періодичної діареї.
- Генетична діагностика гіполактазії дорослого типу (первинна гіполактазія, генотип C/C<sub>13910</sub>) надійно підтверджує або спростовує схильність до звичайної непереносимості лактози.
- Непереносимість лактози рідко зустрічається у дітей віком менше 5 років.
- Тест на прийом лактози часто дає помилкові результати і стає застарілим.
- Лактоза як компонент фармакологічних засобів дуже рідко викликає симптоми її непереносимості.
- Целіакія <sup>[настанова 00192]</sup> [Целіакія] є найважливішою причиною вторинної гіполактазії і її слід мати на увазі за підозри на непереносимість лактози.

## Визначення та етіологія

- Гіполактазія дорослого типу визначається як дефіцит лактази, успадкований за аутосомно-рецесивним типом.

- Непереносимість лактози визначається як симптомна гіполактазія.
- Вторинна гіполактазія може бути результатом целиакії [настанова 00192 |Целиакія] або хронічної кишкової інфекції (наприклад, лямбліозу [настанова 00026 |Лямбліоз (жіардіаз)]).
- Наявність гіполактазії не завжди є причиною абдомінальних симптомів, і вона не спричиняє анемію або мальабсорбцію поживних речовин.
- Симптоми є результатом поглинання води лактозою в кишечнику за механізмом осмосу, що пришвидшує кишковий транзит. Потім лактоза метаболізується бактеріями кишечника із утворенням газів.

## Епідеміологія

- Поширеність гіполактазії дорослого типу відрізняється серед різних популяцій. У жителів Північної Європи гіполактазія дорослого типу охоплює 18% населення.
- У дітей гіполактазія рідко розвивається до 5 років. Діти шкільного віку часто висувають скарги, викликані вживанням молока, пов'язані з гіполактазією.

## Симптоми

- Флатуленція і метеоризм
- Біль в животі, спричинений захворюванням
- Діарея
- Симптоми починаються через 1-2 години після вживання їжі, що містить лактозу, деколи навіть пізніше, так як швидкість спорожнення шлунку впливає на появу симптомів.
- Симптоми залежать від кількості спожитої лактози.
- Деякі люди з генотипом гіполактазії мимовільно зменшують кількість споживання молока вже в дитинстві.
- Лактоза як компонент таблеток рідко спричиняє появу симптомів.

## Діагностика

- Діагностика раніше базувалась на тесті толерантності до лактози, що показує граничне підвищення концентрації глюкози в крові разом з типовими симптомами. Однак тест є трудомістким і його точність є нижчою у порівнянні із генним тестом. Тому він більше не використовується.

## Генний тест

- Генний тест, який можна провести за допомогою зразка крові, дає інформацію про лактазну активність у дорослої людини. Тест можна використовувати для підтвердження клінічного припущення.
  - Генотип C/C<sub>13910</sub> = генотип, асоційований з гіполактазією, в тому числі з низькою активністю лактази
  - Активність лактази поступово знижується у віці від 5 до 12 років. Тому генний тест у дітей віком менше 12 років є лише орієнтовним.
  - Генотипи C/T<sub>13910</sub> і T/T<sub>13910</sub> як правило виключають первинну гіполактазію у всіх вікових групах. Додатково до цього існують інші рідкісні генні варіації, що можуть сприяти непереносимості лактози.

## Лікування

- Зменшення кількості лактози в їжі (у більшості пацієнтів одна склянка молока з їжею не викликає появу симптомів); на відміну від целіакії, при якій обов'язковою є повна відмова від вживання глютену.
- Після діагностики пацієнт повинен уникати споживання молочних продуктів протягом 2-3 тижнів. Після чого кількість уживаних молочних продуктів можна збільшувати згідно толерантності пацієнта.
- Можна пробувати вживати кисломолочні продукти, оскільки вони містять відносно невелику кількість лактози. Дозрілий сир не містить лактози.

- Продукти з низьким вмістом лактози містять менше 1% лактози (звичні молочні продукти містять близько 4,8% лактози). Деякі люди з гіполактазією почуваються краще, якщо вони утримуються від продуктів з низьким вмістом лактози, тобто виключають таке молоко або вершки зі свого раціону.
- Може бути ефективним використання капсул із лактазою.
- Пацієнти з важкими симптомами повинні пам'ятати, що хліб та інша випічка, сосиски, масло, маргарин і молочний шоколад містять лактозу. Картопляне пюре також може містити лактозу.
- Якщо молочні продукти повністю виключені з дієти, достатнє вживання кальцію має забезпечуватись за рахунок вживання сиру і кальцієвих препаратів.
- Попросіть пацієнта прийти на повторну консультацію, якщо при дотриманні безлактозної дієти симптоми не зникають. Зазвичай причина полягає у недотриманні дієти, але пацієнт може також мати целиакію або якісь інші форми мальабсорбції, що спричиняють мальабсорбцію лактози. Важливо завжди виключати діагноз целиакиї [настанова 00192 Целиакія], навіть якщо абдомінальні симптоми зменшуються за рахунок обмеження кількості вживання лактози.
- Для тимчасового лікування симптомів дорослим можна вживати продукти, що містять лактазу, але вони не рекомендовані для компенсації лактазної недостатності у дітей.

## Настанови

- [Настанова 00192. Целиакія.](#)
- [Настанова 00026. Лямбліоз \(жіардіаз\).](#)

Авторські права на оригінальні тексти належать Duodecim Medical Publications, Ltd.

Авторські права на додані коментарі експертів належать МОЗ України.

Published by arrangement with Duodecim Medical Publications Ltd., an imprint of Duodecim Medical Publications Ltd., Kaivokatu 10A, 00100 Helsinki, Finland.

---

Ідентифікатор: ebm00193    Ключ сортування: 008.083    Тип: EBM Guidelines

---

Дата оновлення англomовного оригіналу: 2018-02-27

---

Автор(и): Irma JärveläKaija-Leena Kolho    Редактор(и): Jukkapekka Jousimaa  
Лінгвіст(и)-консультант(и) англomовної версії: Kristian Lampe    Видавець: Duodecim Medical Publications Ltd  
Власник авторських прав: Duodecim Medical Publications Ltd

---

Навігаційні категорії  
EBM Guidelines    Internal medicine    Gastroenterology    Nutritional medicine

---

Ключові слова індексу  
mesh: Cultured Milk Products    mesh: lactose-ethanol test    mesh: Flatulence    mesh: Lactose Intolerance    Lactose  
CC genotype    CT genotype    TT genotype    Bloating    Bloating stomach    mesh: Diarrhea    mesh: Cheese

---

mesh: Lactose Tolerance Test   mesh: Child   mesh: Diabetes Mellitus   mesh: Intestine, Large   mesh: Intestine, Small  
mesh: Dairy Products   mesh: lactose-hydrolyzed milk   mesh: Galactose   mesh: Genetic Screening   mesh: Abdominal Pain  
mesh: Blood Glucose   speciality: Gastroenterology   speciality: Internal medicine   speciality: Nutritional medicine   icpc-2: T99