

लेक्टोज इंटॉलरेन्स

> डॉ. सुशील जिन्दल



आपने अक्सर सुना होगा कि कई लोगों में दूध पीने पर पेट में अपच होना, गैस बनना, पेट में दर्द होना एवं दस्त लगाना जैसी शिकायतें होने लगती हैं। ऐसे व्यक्ति दूध और दूध से बने पदार्थों से परहेज़ करने लगते हैं। जैसा कि आपको ज्ञात होगा कि दूध हमारे भोजन का एक महत्वपूर्ण अंग है एवं शरीर के लिये कैल्शियम का मुख्य स्रोत है। आइये देखें कि दूध से होने वाली ये विभिन्न तकलीफें क्यों होती हैं ?

क्या है लेक्टोज इंटॉलरेन्स

दूध अपने आप में एक सम्पूर्ण आहार है, जिसमें प्रोटीन, वसा (चर्बी), कार्बोहाइड्रेट, विभिन्न लवण एवं विटामिन्स मौजूद होते हैं। दूध में पाया जाने वाले कार्बोहाइड्रेट मुख्य रूप से लेक्टोज होता है। लेक्टोज को पचाने के लिये आँतों में एक विशेष एन्जाइम बनाती हैं, जिसे लेक्टोज कहते हैं। यह एन्जाइम दूध में मौजूद लेक्टोज के अणुओं को तोड़कर ग्लूकोज एवं गैलेक्टोज के दो अणुओं में परिवर्तित कर देता है। ग्लूकोज एवं गैलेक्टोज के अणुओं को आँतों में अवशोषित कर खून में पहुँचा देती हैं। यदि आँतों में लेक्टोज एन्जाइम की

आंशिक या पूर्ण कमी हो तो लेक्टोज की पाचन क्रिया पूरी नहीं हो पाती और छोटी आँत में इसे अवशोषित कर खून में पहुँचाने की कोई व्यवस्था नहीं होती। यह लेक्टोज (अशोषित लेक्टोज) आँतों में बैक्टीरिया द्वारा फरमेन्टेशन की प्रक्रिया से गैस बनाता है एवं बैक्टीरिया की वृद्धि में सहायक होता है। इसी प्रक्रिया के कारण लेक्टोज की कमी वाले व्यक्तियों में पेट में अपच संबंधित अनेक लक्षण पैदा होते हैं।

कैसे होती है लेक्टोज एन्जाइम की कमी ?

जीवन के पहले कुछ वर्षों में शिशुओं का मुख्य आहार दूध ही होता है। इसी कारण प्रकृति ने यह व्यवस्था कर रखी है कि शिशुओं में लेक्टोज एन्जाइम आँतों में भरपूर बनता है। उम्र बढ़ने के साथ-साथ आँतों में लेक्टोज एन्जाइम बनाने की क्षमता कम हो जाती है। प्रौढ़ावस्था तक पहुँचते-पहुँचते 60 से 70 प्रतिशत भारतीयों में लेक्टोज की आंशिक या पूर्ण कमी हो जाती है। यही कारण है कि इन लोगों में दूध या दूध से बने पदार्थ अधिक मात्रा में लेने पर अपच के लक्षण होने लगते हैं।

क्या हैं लक्षण लेक्टोज इन्टॉलरेन्स के ?

इस बीमारी में होने वाले लक्षण, इस बात पर निर्भर करते हैं कि आँतों में लेक्टोज की कितनी कमी है एवं कितनी मात्रा में दूध अथवा दूध से बने पदार्थ लिये गये हैं। अधिकांश मरीजों में दूध अथवा दूध से बने पदार्थ लेने के आधे से दो घंटे के बाद पेट में बेचैनी होने लगती है। आमतौर से देखे जाने वाले लक्षण निम्नानुसार हैं:-

1. पेट में दर्द।
2. पेट का फूलना।
3. पेट में गैस बनना एवं गुड़-गुड़ होना।
4. जी मचलाना।
5. दस्त होना।

अधिकांश व्यक्ति अपने अनुभव से यह समझ जाते हैं कि उन्हें ये लक्षण दूध की वजह से होते हैं एवं इन पदार्थों से परहेज़ रखने लगते हैं।

जो लोग निरंतर दूध लेते हैं, उन लोगों में शरीर में लेक्टोज एन्जाइम को बनाने की क्षमता बनाये रखता है, परंतु जो व्यक्ति दूध या दूध से बने पदार्थ लेना बंद कर देते हैं, उनमें लेक्टोज एन्जाइम बनाने की क्षमता खत्म हो जाती है।

पेट की कुछ बीमारियों में भी लेक्टोज एन्जाइम बनाने की क्षमता खत्म हो जाती है। ऐसी कुछ बीमारियों में आँतों की टी.बी. एवं दवाईयों से पैदा होने वाली पेट की व्याधियाँ आदि हैं।

लेक्टोज इन्टालरेंस के

दुष्परिणाम :-

जैसा कि हम पहले ही बता चुके हैं कि दूध, आहार में कैल्शियम, अनेक विटामिन एवं प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। दूध एवं दूध की चीज़ों से परहेज़ रखने से हड्डियाँ कमज़ोर होती हैं। इसी प्रकार जो लोग पूर्णतया शाकाहारी होते हैं उनमें दूध न लेने के कारण अन्य विटामिन एवं मिनरल्स की कमी की आशंका भी बनी रहती है।

किन चीज़ों से करना पड़ेगा परहेज़ ?

निम्न तालिका विभिन्न दूध व दूध से बने पदार्थों में लेक्टोज की मात्रा दर्शाती

है -

अक्सर लोगों में ये भ्रांति होती है कि दही में लेक्टोज सुपाच्य होता है परंतु सच्चाई ये है कि घरेलू दही में लेक्टोज कम मात्रा में ही, दही बनाने वाले बैक्टीरिया द्वारा विघटित किया जाता है। लेक्टोज पानी में घुलनशील है अतः छाँछ में यह पाया जाता है। मक्खन व पनीर में इसकी मात्रा बहुत कम होती है, जबकि खोया एवं खोये से बनी मिठाई में लेक्टोज अत्यधिक मात्रा में होता है।

कैसे करें इलाज ?

लेक्टोज इन्टॉलरेंस से पीड़ित व्यक्ति को दूध एवं दूध से बने पदार्थों से परहेज़ रखना होगा। शरीर को कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में मिलता रहे इसके लिये इन्हें कैल्शियम की गोलियाँ नियमित रूप से लेनी चाहिये। विदेशों में लेक्टोज एंजाइम गोलियों अथवा ड्रॉप्स के रूप में उपलब्ध है, जिसे गुनगुने दूध में डाल कर आधे घंटे तक रखने पर दूध में लेक्टोज पूरी तरह विघटित होकर ग्लूकोज एवं गेलेक्टोज बन जाता है। ऐसा दूध पीने पर मरीज़ को किसी प्रकार की तकलीफ नहीं होती एवं न ही दूध का स्वाद बदलता है। दुर्भाग्यवश हमारे देश में यह उपलब्ध नहीं है। ●●●

	दुग्ध उत्पाद की मात्रा	लेक्टोज की मात्रा
सामान्य दूध	250 ml	12g
दूध (कम वसा वाला)	250ml	13g
दही सामान्य	200g	9g
दही (कम वसा वाला)	200g	12g
पनीर	30g	0.1g
मक्खन	1tsp	0.03g
आइस्क्रीम	50g	3g

