

## Các Thực Phẩm Ít Lactose

Một số trẻ em cảm thấy khó chịu sau khi ăn thực phẩm chứa lactose. Việc tránh hay hạn chế các thực phẩm chứa lactose có thể mang lại lợi ích cho con quý vị.

### Lactose là gì?

Lactose là một loại đường tự nhiên trong sữa và các thành phần, sản phẩm có nguồn gốc từ sữa. Một số trẻ em cảm thấy khó chịu sau khi ăn thực phẩm chứa lactose; tình trạng này được gọi là “không dung nạp lactose”. Các triệu chứng của tình trạng này bao gồm đau bụng, đầy hơi, trướng bụng và tiêu chảy (hay táo bón đối với một số trẻ). Việc tránh hay hạn chế các thực phẩm chứa lactose có thể mang lại lợi ích cho con quý vị. Ở mỗi trẻ, lượng lactose tiêu hóa được trước khi bắt đầu cảm thấy khó chịu không giống nhau.

Hãy sử dụng bảng dưới đây để giúp quý vị lựa chọn các thực phẩm ít lactose. Nói chung thì con quý vị nên tránh các thực phẩm chứa nhiều lactose. Thi thoảng quý vị có thể cho con dùng đồ ăn ít lactose. Đôi khi quý vị có thể cho con uống thuốc viên chứa men lactase, ví dụ như Lactaid, để giúp cháu tiêu hóa được đường lactose. Hãy hỏi bác sĩ của con quý vị để biết xem thuốc chứa men lactase có thể có lợi cho cháu hay không.

### Cần để ý những gì khi đọc nhãn mác thực phẩm?

Hãy đọc danh sách thành phần của các thực phẩm đóng gói. Thậm chí các thực phẩm mà quý vị tưởng không chứa sữa hay sản phẩm từ sữa vẫn có thể chứa lactose, bao gồm: bánh mì, thịt nguội, kem phủ bánh ngọt, sốt đóng gói, sốt thịt, sốt trộn xà lách, các loại bánh nướng lò, bánh ngọt ăn dặm, kẹo và súp kem. Nếu nhìn thấy một trong những từ sau đây trên nhãn thì có nghĩa là sản phẩm đó chứa lactose:

- Milk solids or nonfat milk solids (sữa khô hay sữa khô không béo)
- Whey (sữa đông)
- Lactose (đường sữa)
- Margarine (bơ thực vật)
- Sweet or sour cream (kem ngọt hay kem chua)
- Buttermilk (nước sữa)
- Malted milk (sữa mạch nha)
- Sweetened condensed milk (sữa đặc có đường)

### Các mẹo hữu ích

- Chỉ ăn lượng nhỏ các thực phẩm chứa lactose ở mức từ trung bình đến cao.
- Các thực phẩm kiểu Kosher được ghi chữ “pareve” hay “parve” không chứa sữa.
- Những người không dung nạp lactose thường có thể dung nạp tốt các loại sữa khác như: sữa đậu nành, sữa gạo, sữa dừa, sữa yến mạch, sữa hạnh nhân, sữa bò ít lactose hay sữa Acidophilus. Đây là những sản phẩm thay thế tốt cho sữa bò thông thường.
- Nên chọn sản phẩm bơ thực vật và bơ không chứa lactose hay không có nguồn gốc từ sữa khi mua đồ ở tiệm.

- Thuốc chứa men lactase (ví dụ như Lactaid) dưới dạng viên nén, viên nang hay thuốc nhỏ có thể giúp con quý vị tiêu hóa thực phẩm chứa lactose. Hãy theo hướng dẫn trên bao bì thuốc để biết nên dùng liều men bao nhiêu.
- Hỏi dược sĩ của quý vị hoặc nhà sản xuất để biết xem các loại thuốc hay vitamin của con mình có chứa lactose hay không. Nếu có, hãy yêu cầu cho dùng loại khác.

### Tôi cần làm gì để đảm bảo con tôi hấp thu đủ canxi?

Hỏi bác sĩ hay chuyên viên dinh dưỡng của con quý vị nếu quý vị lo lắng không biết chế độ ăn uống của cháu có cung cấp đủ canxi hay không. Họ có thể cho biết thông tin về lượng canxi cần thiết cho cháu cùng với một danh sách các thực phẩm giàu canxi không có nguồn gốc từ sữa.

---

### Các sản phẩm có nguồn gốc từ sữa

---

<b>Không chứa lactose</b> (không có lactose trong phần ăn)	<b>Lactose ít</b> (0-4 gram lactose mỗi phần ăn)	<b>Lactose trung bình</b> (5-9 gram lactose mỗi phần ăn)	<b>Lactose cao</b> (10-30 gram lactose mỗi phần ăn)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sữa không chứa lactose (1 cup) bao gồm các loại: nguyên kem, 2% béo và không béo</li><li>• Bơ thực vật không chứa lactose và không có nguồn gốc từ sữa</li><li>• Kem đánh bông không có nguồn gốc từ sữa</li><li>• Kem pha cà phê không có nguồn gốc từ sữa</li><li>• Sữa chua và kem cà rem làm từ các thành phần thay thế sữa mà không làm từ sữa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sữa ít lactose (1 cup)</li><li>• Phó mát cottage, 1% béo (½ cup)</li><li>• Kem chua (½ cup)</li><li>• Phó mát (1 ounce): loại American, bleu, cheddar, cream cheese, parmesan, brie, gouda, Swiss, provolone, colby, ricotta hay mozzarella</li><li>• Bơ và bơ thực vật (1 muỗng cà phê)</li><li>• Phô mai cream cheese (1 ounce)</li><li>• Kem để đánh bông (½ cup)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sữa chua ít béo (½ cup)</li><li>• Sữa loại nửa sữa nửa kem (½ cup)</li><li>• Phó mát Velveeta (1 ounce)</li><li>• Kem cà rem từ sữa nguyên chất (½ cup)</li><li>• Kem cà rem từ sữa ít béo (½ cup)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sữa (1 cup), bao gồm: nguyên chất, ít béo, không béo, sữa dê, nước sữa, sữa đặc không đường (không pha loãng), sữa đặc có đường (không pha loãng), sữa sô cô la, các loại bột pha sữa sô cô la</li><li>• Sinh tố sữa (từ nhà hàng đồ ăn nhanh)</li><li>• Sữa bột</li></ul>

---

### Các đồ uống không phải từ sữa

- Các đồ uống thay thế cho sữa bò như sữa đậu nành, sữa hạt hay sữa gạo
- Nước ép trái cây 100%, nước trà, nước vị trái cây

### Các thức ăn chứa protein

---

<b>Không chứa lactose</b> (không có lactose trong phần ăn)	<b>Lactose ít</b> (0-4 gram lactose mỗi phần ăn)	<b>Lactose trung bình</b> (5-9 gram lactose mỗi phần ăn)	<b>Lactose cao</b> (10-30 gram lactose mỗi phần ăn)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng (không có gia vị)</li><li>• Bơ đậu phộng, tất cả các loại quả hạch và hạt</li><li>• Thịt, cá, gia cầm, đậu hũ, trứng – nấu chín, không gia vị hay đóng hộp mà không thêm sữa hay thành phần từ sữa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thịt, cá hay gia cầm tẩm bột chiên giòn hay chiên xù</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thịt, cá hay gia cầm sốt kem</li></ul>

---

### Rau củ và trái cây

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Các loại trái cây và rau củ tươi</li><li>• Nước ép hay súp rau củ</li><li>• Trái cây và rau củ đóng hộp, không thêm gia vị</li><li>• Sốt cà chua loại thường hay đậm đặc, không thêm phó mát</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sốt cà chua và sốt mì Ý có thêm phó mát</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rau củ tẩm bột chiên xù</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rau củ sốt kem và súp kem có rau củ</li><li>• Rau củ sốt bơ hoặc có thêm bơ (đóng gói)</li><li>• Khoai tây ăn liền</li><li>• Rau củ nấu với phó mát</li></ul>
--	---	---	---

---

### Ngũ cốc

---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Gạo, lúa mạch đen, bột ngô, đại mạch hay mì sợi (không thêm gia vị)</li><li>• Ngũ cốc ăn sáng nóng hay nguội (không thêm gia vị)</li><li>• Bánh gạo, bánh quy graham</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Các loại ngũ cốc, bánh quy và bánh mì (đọc kỹ nhãn mác)</li><li>• Bánh mì xốp kiểu Anh, bánh bagel hay loại bánh mì khác không chứa sữa hay thành phần nào từ sữa</li><li>• Bông ngô, bánh cuộn pretzel, bánh chips không gia vị</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bánh chip và các đồ ăn nhẹ khác có vị phó mát hay ranch</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bích quy, bánh nướng xốp, bánh tròn, bánh rán, bánh kẹp và bánh quế (nếu được làm từ sản phẩm sữa)</li></ul>
--	--	---	--

---

## Đồ béo và ngọt

<b>Không chứa lactose</b> (không có lactose trong phần ăn)	<b>Lactose ít</b> (0-4 gram lactose mỗi phần ăn)	<b>Lactose trung bình</b> (5-9 gram lactose mỗi phần ăn)	<b>Lactose cao</b> (10-30 gram lactose mỗi phần ăn)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dầu, mỡ trùu, mỡ heo và sốt trứng may-o-ne thật</li><li>• Ô liu</li><li>• Đường và các loại đường thay thế</li><li>• Bánh bông lan thiên thần, kẹo hoa quả cuộn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bơ và bơ thực vật (1 muỗng cà phê)</li><li>• Nước cam ướp lạnh (½ cup)</li><li>• Bánh quy hình động vật</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kẹo caramen, kẹo bơ cứng, kẹo butterscotch</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kẹo sô cô la sữa</li><li>• Bánh ngọt và kem phủ</li><li>• Sốt thịt và sốt kem</li></ul>

### Thực đơn mẫu

#### Bữa sáng

Nước cam, một quả chuối, một lát bánh mì phết mứt, cháo bột yến mạch nấu với nước

#### Bữa trưa

Súp mì rau, một trái lê, bánh quy phết bơ đậu phộng, sữa không chứa lactose

#### Bữa tối

Xà lách trộn, một ức gà nướng lò, một củ khoai tây nướng lò, một chiếc bánh mì tròn, một miếng bánh bông lan thiên thần với dâu, sữa không chứa lactose

#### Bữa ăn nhẹ

Trái cây khô, bông ngô, bánh quy hình động vật, rau củ cắt thành que, sữa không chứa lactose

### Để Biết Thêm Thông Tin

- Khoa Dinh Dưỡng  
206-987-4758
- Hỏi người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Dịch Vụ Thông Dịch Miễn Phí

- Nếu ở bệnh viện, hãy hỏi y tá của con quý vị.
- Nếu ở ngoài, hãy gọi Đường Dây Thông Dịch Dành Cho Gia Đình (Family Interpreting Line) miễn phí theo số 1-866-583-1527. Báo cho thông dịch viên biết tên hay số máy lẻ của người quý vị cần gặp.

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle cung cấp dịch vụ thông dịch miễn phí cho các bệnh nhân, thành viên gia đình và đại diện hợp pháp bị điếc, khiếm thính, hay không biết nói tiếng Anh. Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẵn sàng cung cấp thông tin này bằng hình thức khác tùy theo yêu cầu. Hãy gọi Trung Tâm Trợ Giúp Gia Đình (Family Resource Center) theo số 206-987-2201.

Bản tin này đã được nhân viên phòng mạch tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle kiểm tra lại. Tuy nhiên, con quý vị có thể có những nhu cầu riêng. Trước khi quý vị làm theo hoặc dựa vào thông tin này, hãy thảo luận với nhân viên chăm sóc sức khỏe của con mình.

© 2018 Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle, Seattle, Washington. Mọi quyền được bảo lưu.