



# อาการแพ้แลคโตสทารก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกันเมื่อลูกแพ้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

ธ.ค. 14, 2023

5 นาที

เพราะเรื่องโภชนาการ อาหารการกิน คือเรื่องสำคัญของลูกที่คุณแม่ทุกคนต้องใส่ใจเป็นพิเศษ แต่บางทีเวลาให้ลูกกินนม แล้วลูกเกิดอาการผื่นขึ้น ท้องเสีย ถ่ายเหลว ท้องอืด นั่นอาจเป็นสัญญาณของอาการผื่นขึ้นที่มีชื่อว่า อาการแพ้แลคโตส ซึ่งเป็นเรื่องที่เราจะมาทำความรู้จักไปพร้อม ๆ กัน ว่ามีสาเหตุเกิดจากอะไร มันคืออะไร และคุณพ่อคุณแม่จะรับมือมันอย่างไรได้บ้าง

อาการแพ้แลคโตสทารก เกิดจากอะไร พร้อมวิธีป้องกันเมื่อลูกแพ้

## สรุป

- อาการแพ้แลคโตสทารกหรือภาวะการย่อยแลคโตสบกพร่อง คือ ภาวะผื่นขึ้นของร่างกายที่ไม่สามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ เนื่องจากขาดเอนไซม์แลคเตส หรือไม่สามารถผลิตเอนไซม์แลคเตสได้เพียงพอ
- อาการแพ้แลคโตสทารก มีอาการผื่นขึ้นได้หลากหลาย เช่น ถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน ท้องมีลมเยอะ ท้องอืด เป็นต้น
- อาการแพ้แลคโตสทารก ไม่ใช่อาการแพ้นมวัว เป็นคนละโรคกัน การดูแลรักษาก็ต่างกัน ควร

พาไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและทำการรักษาให้ถูกต้อง

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- อาการแพ้แลคโตส คืออะไร
- สาเหตุที่ทำให้ลูกเกิดอาการแพ้แลคโตส
- อาการภาวะย่อยแลคโตสบกพร่องเป็นแบบไหน
- ลูกมีอาการย่อยแลคโตสบกพร่อง ควรทำอย่างไร
- ภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติไม่ใช่อาการแพ้นมวัว
- ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง แตกต่างกับ ภาวะแพ้นมยังไง
- ภาวะการย่อยแลคโตสผิดปกติอันตรายหรือไม่
- การดูแลลูกที่มีภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติทำได้อย่างไร

## อาการแพ้แลคโตสคืออะไร

อาการแพ้แลคโตส (Lactose Intolerance) หรือ ภาวะการย่อยแลคโตสบกพร่อง แท้จริงแล้วคือ ภาวะผิดปกติอย่างหนึ่งของร่างกาย ที่เกิดจากการที่ไม่สามารถทนต่อการรับประทานน้ำตาลแลคโตสได้ เนื่องจากร่างกายขาดแคลนเอนไซม์แลคเตส หรือมีไม่มากพอที่จะทำการย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ โดยปกติแล้วเมื่อทานนมเข้าไป เซลล์เยื่อบุลำไส้เล็กจะ ผลิตเอนไซม์แลคเตส (Lactase) ออกมาเพื่อย่อยน้ำตาลแลคโตส ที่เป็นน้ำตาลโมเลกุลคู่ให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว เพื่อให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ผิวหนังลำไส้ แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานให้แก่ร่างกายได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งน้ำตาลแลคโตสนี้ เป็นส่วนประกอบสำคัญที่พบได้มากในนมนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น นมวัว นมแม่ ดังนั้นเด็กที่มีอาการแพ้แลคโตส ก็มักจะเกิดอาการผิดปกติเมื่อรับประทานนมวัวนั่นเอง

## สาเหตุที่ทำให้ลูกเกิดอาการแพ้แลคโตส

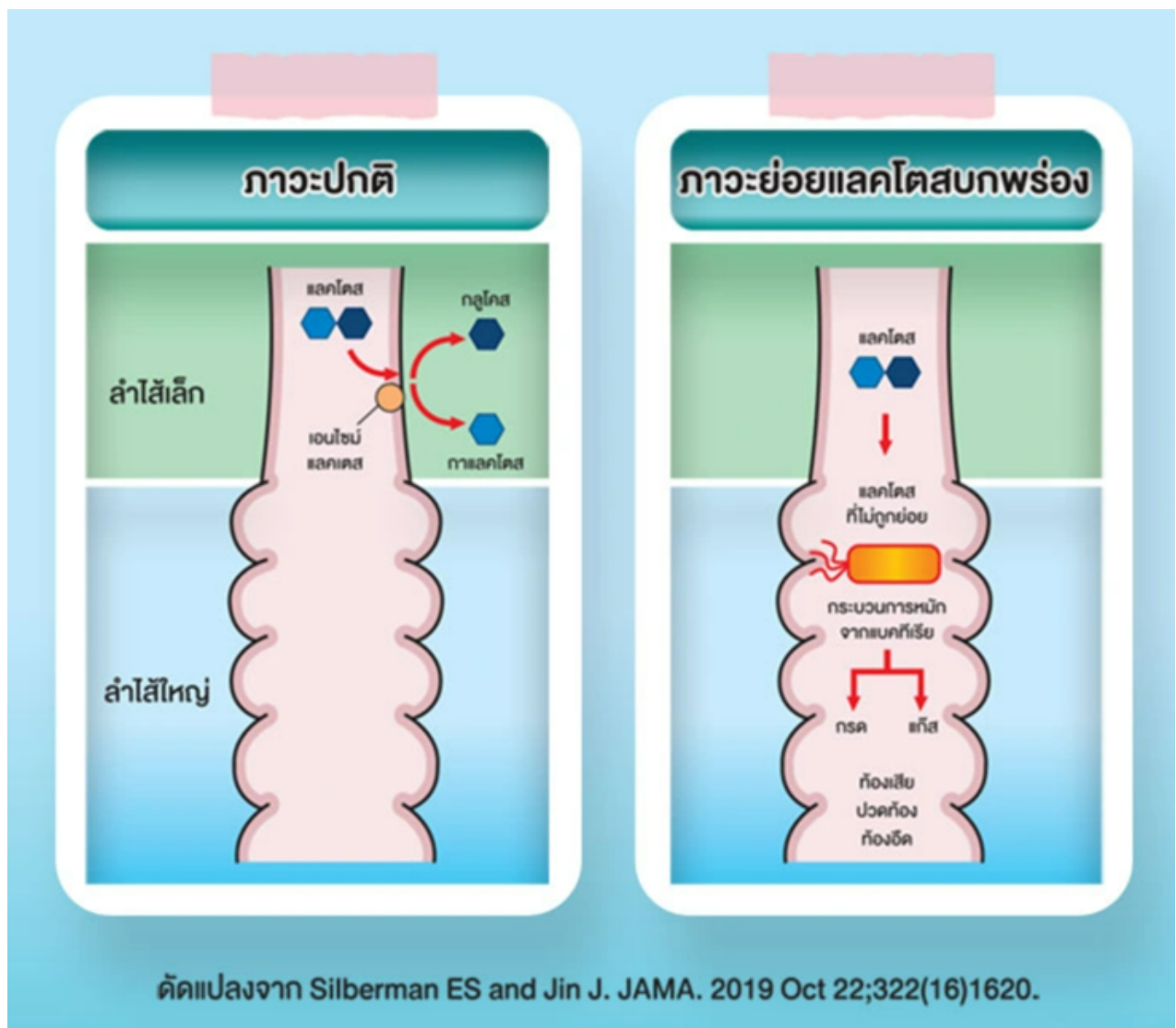
สาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้ลูกเกิดอาการแพ้น้ำตาลแลคโตสทารก นั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ได้แก่

- ภาวะพร่องหรือขาดแคลนเอนไซม์แลคเตส เกิดจากการที่ผนังลำไส้เล็กนั้นผลิตเอนไซม์แลคเตสได้น้อยลงเรื่อย ๆ ตามวัยที่มากขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาเมื่อรับประทานนมเมื่ออายุมากขึ้น
- ภาวะขาดเอนไซม์แลคเตสตั้งแต่เกิด ถือเป็นความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ และพบอาการได้ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก
- ภาวะขาดเอนไซม์แลคเตสหลังการอักเสบติดเชื้อของลำไส้ เพราะว่าผนังลำไส้เล็กที่เป็นแหล่งผลิตของเอนไซม์แลคเตสเกิดความเสียหาย หรือถูกทำลาย ทำให้การผลิตเอนไซม์แลคเตสของร่างกายนั้นลดลงชั่วคราว
- เด็กคลอดก่อนกำหนดมักมีอาการ ภาวะการย่อยแลคโตสบกพร่องเนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเด็กยังเติบโตไม่เต็มที่ ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้เล็กจนนำไปสู่ภาวะดังกล่าวได้

# อาการภาวะย่อยแลคโตสบกพร่องเป็นแบบ ไหน

เมื่อน้ำตาลแลคโตสไม่ถูกทำให้ย่อย จึงเกิดการหมักจากแบคทีเรีย ที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดการ  
สร้างกรดและแก๊สในท้องจนเป็นเหตุให้เกิดอาการต่าง ๆ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่สามารถเตรียมตัว  
รับมือได้ทัน ก็ควรรู้อาการของลูกเมื่อเกิดภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง ซึ่งมักจะแสดงอาการผิดปกติ  
ออกมาดังต่อไปนี้

- ทารกท้องอืด แน่น มีลม
- ปวดท้องแถวสะดือ หรือบริเวณท้องน้อย
- ทารกถ่ายเหลวเป็นน้ำ มีฟอง
- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน



# ลูกมีอาการย่อยแลคโตสบกพร่อง ควรทำอะไร

หากสังเกตอาการแล้วพบว่า ลูกมีอาการเข้าข่ายอาการย่อยแลคโตสบกพร่อง แนะนำให้คุณพ่อคุณแม่ แม่พาลูกน้อยไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา และรับคำแนะนำในการเลี้ยงดูที่เหมาะสม นอกจากนี้ คุณพ่อคุณแม่ต้องทำความเข้าใจกับภาวะความผิดปกติของลูก เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลในเรื่องของโภชนาการให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของลูก

## ภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติไม่ใช่อาการแพ้นมวัว

เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำความเข้าใจให้ชัดเจน ว่าภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติ หรืออาการแพ้แลคโตสสารกนั้น ไม่ใช่อาการแพ้นมวัว เป็นคนละโรคกัน ดังนั้นวิธีการดูแล ป้องกัน รวมถึงการรักษานั้น ย่อมแตกต่างกันไป ดังนั้น หากเกิดความผิดปกติที่ไม่แน่ใจว่าเป็นอาการไหนกันแน่ คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง จากนั้นจึงค่อยเตรียมตัวรับมือ และดูแลลูกน้อยตามอาการของโรคที่ถูกระบุเรียบร้อยแล้ว

## ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง แตกต่างกับ ภาวะแพ้นมยังงั

ในตอนที่คุณพ่อคุณแม่ก็ได้รู้แล้วว่า ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่องหรืออาการแพ้แลคโตสสารกนั้น เกิดจากการที่ร่างกายขาดแคลนเอนไซม์แลคเตสซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ช่วยให้ร่างกายสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสได้ แต่ภาวะแพ้นม หรือโรคแพ้โปรตีนนมวัวนั้น ไม่ใช่โรคเดียวกันกับ ภาวะย่อยแลคโตสบกพร่อง มีความแตกต่างคือ ภาวะแพ้นมนั้นเกิดจากการที่ร่างกายของลูกมีปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันต่อโปรตีนในนมวัว จนแสดงอาการแพ้ออกมา ซึ่งมีความรุนแรงในหลากหลายระดับ เช่น การเกิดผื่นลมพิษตามผิวหนัง การเกิดความผิดปกติต่อระบบทางเดินหายใจเช่น นำมูกไหล หอบ หรือเกิดความผิดปกติต่อระบบทางเดินอาหารเช่น อาเจียน ถ่ายเหลวเหนียวปนเลือด เป็นต้น

## ภาวะการย่อยแลคโตสผิดปกติอันตรายหรือไม่

เมื่อขึ้นชื่อว่า ภาวะผิดปกติต่อร่างกายแล้วนั้น ย่อมมีอันตรายต่อร่างกายของลูกหากไม่ได้รับการดูแลรักษา และเตรียมตัวรับมืออย่างเหมาะสม เพราะภาวะการย่อยแลคโตสผิดปกติหรืออาการแพ้แลคโตสสารกนั้น จะก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่ไม่ดีต่อร่างกายลูก เช่น ปวดท้อง ไม่สบายท้อง ถ่าย

เหลว อาเจียน คลื่นไส้ อาจส่งผลให้น้ำหนักตัวลด เกิดภาวะทุพโภชนาการหากไม่ได้รับการดูแล ซึ่งแน่นอนว่าจะส่งผลต่อพัฒนาการโดยรวมของลูกอีกด้วย



## การดูแลลูกที่มีภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติ ทำได้อย่างไร

เมื่อพาลูกไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และวินิจฉัยได้แล้วว่า ลูกน้อยของเรามีภาวะย่อยแลคโตสผิดปกติหรืออาการแพ้แลคโตสทารก สิ่งที่คุณแม่ควรทำคือ หลีกเลี่ยงการให้ลูกรับประทานนมวัวที่มีน้ำตาลแลคโตส และปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับนมที่เป็นสูตรปราศจากแลคโตส (lactose free) แทน นอกจากนี้คุณหมอมเองก็อาจจะพิจารณาให้การดูแลที่เหมาะสมหากมีความจำเป็น ส่วนในกรณีที่ยังเป็นเด็กเล็ก หรือเด็กทารก คุณแม่อาจต้องทำการบีมนานนมส่วนหน้า ที่เป็นส่วนที่มีปริมาณน้ำตาลแลคโตสสูงออกก่อน และให้ลูกดื่มนานนมส่วนหลังแทน

อาการแพ้แลคโตสอาหารนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญต่อพัฒนาการของลูก คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้ความสำคัญ ใส่ใจ และหมั่นสังเกตว่าลูกรักของเรามีอาการผิดปกติที่เข้าข่ายหรือไม่ และเมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติแล้ว ก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดูแลลูกให้เหมาะสม เพื่อให้ลูกมีพัฒนาการตามวัยที่ดีอย่างต่อเนื่อง สมวัย

\*นมแม่มีสารอาหารกว่า 200 ชนิด รวมทั้ง แอลฟาแล็ค [แอลฟาแล็คตัลบูมิน] และ สฟิงโกไมอีลิน

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ให้นม

- สฟิงโกไมอีลิน และ แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน คืออะไร สำคัญอย่างไรต่อสมองลูกน้อย
- DHA สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองของลูกน้อย
- 2'-FL คืออะไร ? รู้จัก 2'-FL โอลิโกแซคคาไรด์ในนมแม่ (HMOs)
- โพรไบโอติก (Probiotics) จุลินทรีย์ที่พบได้ในนมแม่ มีประโยชน์กับลูก
- พรีไบโอติก มีส่วนช่วยพัฒนาสมองในเด็กทารก
- นานนมเหลือง ที่มี แอลฟาแล็ค สฟิงโกไมอีลิน สารอาหารสำคัญ ช่วยพัฒนาสมองจากแม่สู่ลูก
- เทคนิคเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สดุดยอดสารอาหารจากแม่สู่ลูก
- เพิ่มนานนมคุณแม่ ด้วยการกระตุ้นนานนม จากธรรมชาติ ดีกับคุณแม่และลูก
- นมแม่อยู่ได้กี่ชม นานนมแม่เก็บได้นานแค่ไหน เก็บรักษาอย่างไรให้ถูกวิธี
- อาการทารกหิวนม สัญญาณจากลูกน้อย ที่คุณแม่สังเกตเองได้
- เด็กแรกเกิดกินนมก็อ่อนซ์ ถึงจะดีที่สุด ปริมาณเท่าไรถึงเรียกว่าพอดี
- วิธีจับลูกเรือ ทำอุ้มเรือช่วยให้ลูกสบายท้อง หลังลูกอึนม
- คัดเต้านมทำยังไงดี คัดเต้าก็วันหาย พร้อมวิธีบรรเทาอาการนมคัด
- เจ็บหัวนม หัวนมแตก อาการเจ็บหัวนม ต้องรักษาอย่างไร ให้นมลูกต่อได้ไหม
- ทารกไม่ยอมนอน ลูกงอแงไม่ยอมนอนไม่มีสาเหตุ พร้อมวิธีรับมือ
- วิธีชงนมที่ถูกต้อง พร้อมขั้นตอนการเตรียมน้ำชงนม สำหรับแม่มือใหม่

### อ้างอิง:

1. ไขข้อข้องใจ...โรคแพ้โปรตีนนมวัวและการย่อยแลคโทสบกพร่อง ต่างกันอย่างไร?, โรงพยาบาลพญาไท
2. แพ้แลคโตส รู้ทันอาการ สาเหตุ และวิธีรับมือ, พบแพทย์
3. รู้ได้อย่างไรว่าแพ้แลคโตส, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
4. บทความปริทัศน์: การย่อยแลคโทสบกพร่อง, pthaigastro
5. Lactose intolerance: babies, children and teenagers, raisingchildren

อ้างอิง ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2566





คุณแม่ตั้งครรรร์



แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก  
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่





อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชั่น