

۱۴۶۲۱۲۴

به نام خدا

لطفاً بدون پنیر!

داستانی درباره مشکل جذب لاکتوز

برای سال‌های دوم و سوم دبستان

● نویسنده: فرانک جی. سی لئو ● تصویرگر: مارتا گرادیشر ●

● برگردان: فاطمه صفری‌راد و فریبا قاسمی‌نژاد ●

(یر، سنار: محمدرضا ابراهیمی)



انتشارات نگارنور

لطفاً بدون پنیر!

داستانی درباره مشکل جذب لاکتوز

نویسنده: فرانک جی. سی لئو

برگردان: فاطمه صفری‌راد و فریبا قاسمی‌نژاد

طراح جلد: سعید محمدپور

صفحه آرا: فرقان سبزواری

چاپ اول: ۱۳۹۶ ● شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: خشتی ● قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۵-۴۱-۹

همه حقوق محفوظ است.

سی لئو، فرانک ج.، ۱۹۶۷-م.

Sileo, Frank J.

لطفاً بدون پنیر! داستانی درباره مشکل جذب لاکتوز برای سال‌های دوم و سوم دبستان/ نویسنده فرانک جی. سی لئو؛ تصویرگر مارتا گرادیشر؛ برگردان فاطمه صفری‌راد و فریبا قاسمی‌نژاد؛ ویراستار محمدرضا ابراهیمی.

تهران: مؤسسه انتشارات نگار نور، ۱۳۹۵.

۶: تصویر (رنگی).

۴۱-۹-۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۵

فیفا:

عنوان اصلی:

Hold the cheese please!: a story for children about lactose intolerance, 2008.

گروه سنی: ج.

داستان‌های علمی:

مواد غذایی — حساسیت — داستان

گراڈیشر، مارتا، تصویرگر:

Gradisher, Martha:

صفری‌راد، فاطمه، مترجم:

قاسمی‌نژاد، فریبا، ۱۳۵۳-، مترجم:

۱۳۹۵/۱۳۹۳/۵۰۰

۴۲۵۶۵۴

سرشناسه

عنوان ویدئو

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

دیباجه‌ای برای پدران و مادران

«عدم تحمل لاکتوز»^۱ نه یک بیماری و نه یک حساسیت، بلکه عارضه‌ای گوارشی است. بیشتر افراد مشکل عدم تحمل لاکتوز را با حساسیت به شیر اشتباه می‌گیرند. حساسیت به شیر واکنشی از سیستم ایمنی است. اما عدم تحمل لاکتوز این گونه نیست. مشکل عدم تحمل لاکتوز، ناتوانی در هضم لاکتوز (قند اصلی موجود در شیر) است. این عارضه به علت کمبود آنزیم لاکتاز^۲ ایجاد می‌شود که در روده‌ی کوچک وجود دارد. لاکتاز، لاکتوز را به قندهای ساده‌تر تجزیه می‌کند که سپس جذب خون می‌شود.

براساس آمار انجمن رژیم غذایی آمریکا^۳، حدود ۳۰ تا ۵۰ میلیون آمریکایی دچار عارضه عدم تحمل لاکتوز هستند. به نظر می‌رسد در این نظر هیچ تفاوتی میان مردان و زنان نیست. تحقیقات نشان داده است برخی گروه‌های قومی و نژادی خاص بسیار بیشتر از سایر گروه‌ها دچار این عارضه می‌شوند. بیش از ۹۰ درصد آمریکایی‌های آفریقایی تبار، ۸۰ تا ۱۰۰ درصد سرخ‌پوستان آمریکا و ۹۰ تا ۱۰۰ درصد آمریکایی‌های آسیایی تبار دچار عارضه عدم تحمل لاکتوز هستند. همچنین گزارش شده که افراد دارای نژاد اروپایی شمالی کمتر از همه دچار این عارضه هستند. عارضه عدم تحمل لاکتوز معمولاً در نوجوانی و اوایل بزرگسالی پدید می‌آید.

افرادی که دچار عارضه عدم تحمل لاکتوز هستند، هنگام هضم لبنیات احساس ناراحتی

1. Lactose Intolerance.
2. Lactase.
3. ADA

می‌کنند. برخی علائم رایج این عارضه به شکل خفیف یا شدید شامل تهوع، درد شکم، نفخ، تجمع گاز در شکم و اسهال است که ممکن است از ۳۰ دقیقه تا چند ساعت پس از خوردن خوراکی‌های حاوی لاکتوز آغاز شود و به مجموعه‌ای از عوامل مانند نژاد، سن، سرعت هضم غذا و اندازه لاکتوز خورده شده ارتباط دارد. اگر شما یا فرزندتان دارای علائم عارضه عدم تحمل لاکتوز هستید، انجام مراقبت‌های پزشکی اهمیت دارد و آزمایش‌های خاصی برای تشخیص دقیق این عارضه تجویز می‌شود.

علل عارضه عدم تحمل لاکتوز به نوبی شناخته شده است. کاهش تولید لاکتاز در روده‌ی کوچک به مرور ایجاد می‌شود. تا حدود لاکتاز حدوداً پس از ۲ سالگی کاهش می‌یابد، هر چند بیشتر افراد ممکن است تا سنین بالاتر علائم این عارضه را تجربه نکنند. این وضعیت، عدم تحمل لاکتوز اولیه نامیده می‌شود. عدم تحمل لاکتوز ثانویه هنگامی رخ می‌دهد که روده‌ی کوچک زخم شود یا بیماری‌های خاصی وجود داشته باشد که باعث کاهش تولید لاکتاز شود. این بیماری‌ها شامل بیماری‌های «کرون» و «سلیاک»^۱ است. ژنتیک نیز در پدید آمدن این عارضه دخالت دارد و این وضعیت، عدم تحمل ارثی یا مادرزادی لاکتوز است. در این حالت نوزاد نمی‌تواند شیر مادر را هضم کند و دائماً دچار علائم این عارضه می‌شود.

به گفته متخصصان گوارش، عارضه عدم تحمل لاکتوز درمان‌پذیر است. معمولاً درمان

شامل کنترل علائم از طریق رژیم غذایی است. برخی از افراد مبتلا به عارضه عدم تحمل لاکتوز ممکن است به‌طور کامل قادر به تحمل لاکتوز نباشند.
 ۱. Crohn & Celiac

تحمل لاکتوز لزومی برای خودداری کلی از مصرف لاکتوز ندارند، برخی در اندازه و نوع خوراکی‌هایی که می‌توانند بخورند تفاوت دارند و برخی دیگر باید به طور کلی از مصرف لاکتوز پرهیز کنند. می‌توان آنزیم لاکتاز را بدون نیاز به نسخه برای کمک به هضم لاکتوز تهیه کرد. شیر و دیگر محصولات لبنی بدون لاکتوز در سوپر مارکت‌ها در دسترس است.

بسیاری از محصولات به ویژه خوراکی‌های آماده، دارای «لاکتوز ناپیدا» است. برخی مواد خوراکی که با عنوان «بدون شیر» برچسب خورده، در واقع شامل مشتقات شیر و موادی است که از شیر گرفته شده و بنابراین دارای لاکتوز است. هنگام خواندن برچسب مواد خوراکی، به داشتن یا نداشتن این ترکیبات دقت کنید: کشک، پنیر، پودر آب پنیر، سرشیر، شیر خشک، پودر شیر خشک بدون چربی و...؛ همه‌ی این محصولات دارای لاکتوز است. لاکتوز در بیش از ۲۰ درصد دارو، ۱۰-۱۵٪ تجویزی و تقریباً ۶ درصد داروهای بدون نسخه نیز استفاده شده است. بسیاری از داروها، پیشگیری از بارداری و برخی ویتامین‌ها و مکمل‌ها نیز دارای لاکتوز می‌باشد. پس توهین به کسی که می‌شود: برچسب محصولات را بخوانید و مراقب باشید زیرا اندازه تحمل لاکتوز در اشخاص متفاوت است!!!

شیر و محصولات لبنی منبع اصلی کلسیم است. کلسیم برای بدن اهمیت بسیار دارد، زیرا برای رشد و ترمیم استخوان‌ها در طول عمر ضروری است. کلسیم برای کمک به رشد کودکان لازم است. مواد خوراکی بسیاری بجز لبنیات وجود دارد که دارای کلسیم

فراوان است، مانند: سبزیجات با برگ سبز تیره، کلم بروکلی، ماهی سالمون، ساردین، تن، مرکبات و لوبیا. مشاوره با کارشناس تغذیه برای برنامه‌ریزی در مصرف وعده‌های خوراکی و اطمینان از مصرف مواد خوراکی مناسب، و نیز درباره‌ی مکمل‌های خوراکی، سودمند است.

در این کتاب، پسری به مدت درگیر بودن با عارضه‌ی عدم تحمل لاکتوز با مشکل تفاوت با همسالان خود، محدودیت‌های رژیم غذایی روبرو است. امیدوارم کودکانی که این کتاب را می‌خوانند و خود را با سایر کودکان می‌دانند، با آن کنار بیایند و بدانند که تنها نیستند. همچنین، امیدوارم این کتاب اطلاعات لازم را درباره‌ی عارضه عدم تحمل لاکتوز^۱ در اختیار دیگران قرار دهد. کودکان، اغلب به خاطر متفاوت بودن مورد بی‌مهری قرار می‌گیرند و در نتیجه، آزرده‌تر می‌شوند؛ آرزوی من این است که نسبت به تفاوت‌ها شکیباتر و نسبت به نادانی و آزار، نازد باشیم.

دکتر فرانک جی. سیلی

۱. برای آسان‌سازی و درک بهتر کودکان، در این کتاب، عبارت «عدم تحمل لاکتوز» به «مشکل جذب لاکتوز» ترجمه شده است (مترجمان).