

УДК 616.34-008.2:613.2

## **НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ ЛАКТОЗИ: МЕХАНІЗМИ, ФОРМИ ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ**

**Дзуман В. С.**, студентка 2 курсу, НУБіП України  
**Туницька О. М.**, науковий керівник, кандидат біологічних наук, доцент

*Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

Лактоза — основний вуглевод молока, який потребує для свого засвоєння ферменту лактази. У нормі цей фермент виробляється в клітинах тонкого кишечника та розщеплює лактозу на прості цукри — глюкозу та галактозу, які легко всмоктуються в кров. Проте у багатьох людей активність лактази з віком або через патологічні процеси знижується. Це призводить до розвитку стану, відомого як непереносимість лактози або лактазна недостатність, що супроводжується низкою неприємних шлунково-кишкових симптомів і потребує змін у харчуванні.

Метою даного огляду є: пояснити біохімічні механізми засвоєння лактози; розглянути причини та форми лактазної недостатності; ознайомити з методами діагностики; окреслити ефективні підходи до дієтичної корекції та профілактики ускладнень.

Непереносимість лактози (гіполактазія або лактазна недостатність) є поширеним метаболічним розладом, який може мати різні причини та форми. Найпоширенішою є первинна форма, що зумовлена генетичними факторами. Вона зазвичай проявляється в дорослому віці, коли зменшується природна потреба в молоці, і вироблення лактази поступово знижується. В результаті, організм не здатний розщеплювати лактозу, що призводить до неприємних симптомів, таких як здуття живота, болі та порушення травлення.

Вторинна форма непереносимості лактози розвивається як наслідок ушкодження слизової тонкої кишки. Це може статися при таких захворюваннях, як целиакія, хвороба Крона, після важких кишкових інфекцій або хірургічних втручань. На відміну від первинної, вторинна непереносимість може бути тимчасовою і зникати після лікування основного захворювання. Вроджена (конгенітальна) непереносимість лактози є рідкісною і пов'язана з генетичними мутаціями, що спричиняють повну відсутність лактази з народження. Такий стан вимагає негайного виключення лактози з раціону немовляти, оскільки будь-яке її споживання може призвести до серйозних травм шлунково-кишкового тракту.

Поширеність непереносимості лактози залежить від віку та етнічних чинників. За даними досліджень, гіполактазія частіше зустрічається серед азійських, африканських, південноамериканських та корінних американських популяцій, тоді як у північних європейців рівень збереження лактази в дорослому віці значно вищий. Це свідчить про еволюційні адаптації, що виникли в результаті різних харчових звичок у різних регіонах світу.

Для діагностики непереносимості лактози використовуються водневий дихальний тест, тест толерантності до лактози та генетичні дослідження. Ці методи дозволяють точно визначити, чи є у пацієнта порушення в метаболізмі лактози.

Лікування непереносимості лактози базується на дієтичній корекції, яка передбачає зменшення або повне виключення молочних продуктів з раціону. У деяких випадках використовують ферментні препарати лактази, які допомагають організму переробляти лактозу. Також існують безлактозні молочні аналоги, які можуть стати альтернативою звичайному молоку. Важливо при цьому забезпечити достатнє надходження кальцію, вітаміну D та інших необхідних мікроелементів з альтернативних джерел, щоб уникнути розвитку остеопорозу та дефіцитних станів.

Загалом, непереносимість лактози — це розлад, який може значно вплинути на якість життя, але з правильним дієтичним підходом і лікуванням симптоми можна зменшити, а стан пацієнта значно покращити.

Непереносимість лактози — це поширений метаболічний розлад, який може суттєво впливати на якість життя, особливо без належної діагностики та дієтичної корекції. Хоча це не є небезпечною патологією, своєчасне виявлення її причин, грамотна зміна харчових звичок і правильна інформаційна підтримка допомагають уникнути симптомів, зберегти комфорт і запобігти наслідкам дефіциту важливих мікроелементів.



Національний  
університет  
біоресурсів і  
природокористування  
України

Факультет  
ветеринарної  
медицини



Міжнародна наукова конференція

**«Актуальні питання ветеринарної патології»**

приурочена 105-річчю факультету ветеринарної медицини  
та 85-річчю доктора ветеринарних наук, професора,  
заслуженого діяча науки і техніки України,  
академіка НААН України

**Анатолія Йосиповича Мазуркевича**

2–3 жовтня 2025 р.,  
м. Київ, факультет ветеринарної медицини НУБіП України

**Київ – 2025**

УДК 005.745(043.2)(063)

З 41

Організатор конференції:

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

«Актуальні питання ветеринарної патології» приурочена 105-річчю факультету ветеринарної медицини та 85-річчю доктора ветеринарних наук, професора, заслуженого діяча науки і техніки України, академіка НААН України Анатолія Йосиповича Мазуркевича: Міжнародна наукова конференція, м. Київ, Україна, 02-03 жовтня 2025 року: матеріали конференції, Київ, 116 с.

За викладений в тезах матеріал відповідають безпосередньо автори.

Збірник матеріалів конференції є науково-практичним виданням, в якому опубліковано тези доповідей студентів, аспірантів, кандидатів і докторів наук, наукових працівників та практикуючих лікарів факультету ветеринарної медицини та інших підрозділів Національного університету біоресурсів і природокористування України, навчальних і наукових установ України та зарубіжжя. Наукові праці відображають результати досліджень з напрямку ветеринарної медицини та біології.

Збірник матеріалів конференції розрахований на студентів, аспірантів, докторантів, викладачів, науковців, практикуючих лікарів та всіх, хто цікавиться останніми тенденціями розвитку сучасної науки.

Організаційний комітет з підготовки збірника тез: Цвіліховський М.І., д.біол.н., професор; Голопура С.І., д.вет.н., професор; Малюк М.О., д.вет.н., професор; Куліда М.А., к.вет.н., доцент; «Актуальні питання ветеринарної патології» приурочена 105-річчю факультету ветеринарної медицини та 85-річчю доктора ветеринарних наук, професора, заслуженого діяча науки і техніки України, академіка НААН України Анатолія Йосиповича Мазуркевича: Міжнародна наукова конференція, м. Київ, Україна, 02-03 жовтня 2025 року: матеріали конференції, Київ, 116 с.

Відповідальний за випуск: М. О. Малюк

НУБіП України