



## 有乳糖不耐症的人需要了解的 有關骨質疏鬆症的知識

國家衛生院  
骨質疏鬆症及相關骨骼疾病  
國家資源中心  
National Institutes of Health  
Osteoporosis and Related  
Bone Diseases  
National Resource Center

2 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3676

電話： 202-223-0344  
免付費電話：800-624-BONE  
聽力障礙者專線(TTY):202-466-4315  
傳真： 202-293-2356

網址：<https://www.bones.nih.gov>  
電子郵件：[NIHBoneInfo@mail.nih.gov](mailto:NIHBoneInfo@mail.nih.gov)

國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病 ~ 國家資源中心由關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院 (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases) 提供資助，同時接受以下機構的支援：國家老年疾病研究院 (National Institute on Aging)、糖尿病、消化及腎臟疾病國家研究院 (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) 及國家衛生院婦女健康研究辦公室 (NIH Office of Research on Women's Health)。

國家衛生院 (National Institutes of Health/簡稱NIH) 隸屬於美國健康與人類服務部 (U.S. Department of Health and Human Services)。

2018年11月

### 什麼是乳糖不耐症？

乳糖不耐症是一種常見的問題。當人體沒有足夠的乳糖分解酵素時，就會出現這種問題，乳糖分解酵素是小腸內分泌的酵素。乳糖是牛奶及其他乳製品中的天然糖份。消化乳糖需要乳糖分解酵素。腸道內未消化的乳糖會導致腸道漲氣。在進食含有乳糖的乳製品後，有乳糖不耐症的人會開始出現胃痙攣及腹瀉。

乳糖不耐症是一種常見病症，更容易在成年時發病，而老年人發病率較高。某些種族和族裔的人士與其他人相比更易罹患乳糖不耐症，這包括非裔美國人、拉丁裔美國人、美洲原住民和亞裔美國人。北歐人後裔中的乳糖不耐症最少見。

### 什麼是骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症是一種骨密度降低並且更容易出現骨折的疾病。骨質疏鬆症可導致疼痛及殘障。在美國有超過4千萬人或是已經患有骨質疏鬆症，或是因為低骨量而有較高的風險。

患骨質疏鬆症的風險因素包括：

- 身材瘦弱、短小
- 骨質疏鬆症家族
- 已停經、特別是提早停經
- 異常的沒有月經潮 (無月經)
- 長期使用某些藥物，例如治療狼瘡、哮喘、甲狀腺疾病和癲癇的藥物
- 攝入鈣不足
- 身體缺乏活動
- 吸煙
- 飲酒過量。

我們通常可以採取措施來預防骨質疏鬆症。骨質疏鬆症被稱作無症狀的疾病，原因在於如果未被及時發現，骨質會在毫無症狀的情況下不斷流失，直至多年之後出現骨折。骨質疏松癥被稱為是一種對人體衰老後有不良影響的兒童疾病，因為在年少時形成健康骨骼有益於預防成年後發生骨質疏鬆和骨折。雖然如此，即使有的人在年齡大了以後才注意採取健康的生活方式，仍然有益於骨骼健康，可謂為時不晚。

## 乳糖不耐症與骨質疏鬆症的關係

患骨質疏鬆症的一個主要危險因素，是未從飲食中攝取足夠的鈣。由於乳製品是鈣的主要來源，您可能認為有乳糖不耐症的人由於不食用乳製品，可能有較高風險患骨質疏鬆症。但是，針對乳糖不耐症在鈣攝取及骨骼健康中的作用的結論卻不盡相同。有些研究發現有乳糖不耐症的人出現低骨密度的風險較高，但是另一些研究則沒有發現這一結果。無論如何，有乳糖不耐症的人應當同樣遵循利於形成與保持健康骨骼的基本策略，並應當格外注意攝取足夠的鈣。

## 保持骨骼健康的基本策略

**鈣及維他命D：**含有豐富的鈣及維他命D的平衡飲食對於骨骼健康十分重要。除低脂乳製品外，鈣的良好來源還包括深綠葉菜及加鈣食品及飲料。有很多低脂及低糖食品可以作為鈣的來源。此外，鈣補充劑可幫助有乳糖不耐症的人滿足每日對鈣及其他重要營養成份的需求。美國國家科學院下設的醫學研究院建議沒超過五十歲的男性和女性應當每日攝入1,000毫克鈣，而五十歲以上的女性和七十歲以上的男性應當每日攝入1,200毫克鈣。

研究顯示，腸道可以合成少量乳糖分解酵素的人可以透過在飲食中逐漸增加乳製品的方法增加對乳糖的耐受性。通常，這些人可一次進食少量乳製品，而不至於出現不耐受乳糖的症狀。

關鍵在於，一次進食少量乳製品，從而使腸道中有足夠的乳糖分解酵素消化乳糖。當乳糖被完全消化後，就不會出現不耐受的症狀。

此外，對有乳糖不耐症的人來說，某些乳製品可能相對更容易消化。例如，熟成乾酪的乳糖含量可以比全脂牛奶少95%之多。食用含活性乳酸菌的酸奶也會減輕胃腸道症狀。另外還有各種低乳糖乳製品，包括牛奶、綠可塔乳酪及加工乳酪片。還有乳糖替代藥丸及液體可幫助消化乳製品。

維他命D在鈣吸收及骨骼健康方面起著重要的作用。富含維他命D的食品包括蛋黃、魚油、海魚、動物肝臟、加強人造奶油及早餐穀類食品。許多人可能需要額外服用維他命D補充劑，以獲取推薦的每天600國際單位的維他命D。七十歲以上的男性和女性應當每日攝入800國際單位。

**運動。**骨骼與肌肉一樣是活組織，運動會使骨骼與肌肉變得更加強壯。對您的骨骼最有益的活動是負重運動和阻力運動。負重運動需要您對抗重力，包括步行、爬樓梯和跳舞。阻力運動（例如舉重）也可以強化骨骼。

**健康的生活方式。**吸煙對骨骼、心臟及肺部都有害。吸煙的女性通常更年期會提早，從而觸發骨質流失提早。此外，吸煙的人從飲食中攝取的鈣較少。飲酒也會對骨骼健康產生負面的影響。過量飲酒的人由於營養不良以及摔跤的風險較高，更容易出現骨質流失及骨折。

**骨密度檢查。**骨質密度（BMD）檢查用於測量身體不同部位的骨密度。這項無痛且安全的檢查能夠在發生骨折之前發現骨質疏鬆症，並能預測未來發生骨折的機率。有乳糖不耐症的人應與醫生討論是否應接受骨密度檢查，因為這項檢查的結果有助於決定是否需要更加留意骨骼健康。

**藥物。**如同乳糖不耐症一樣，骨質疏鬆症無法根治。但是，有各種藥物可以預防及/或治療骨質疏鬆症，包括雙磷酸鹽類藥物；降鈣素；雌激素（荷爾蒙療法）；雌激素促進劑/拮抗劑（也稱為選擇性雌激素受體調節劑或SERM）；副甲狀腺素（PTH）類似物；副甲狀腺素相關蛋白質（PTHrp）類似物；RANK配體（RANKL）抑制劑和組織特異性雌激素複合物（TSEC）。

## 相關資料

欲瞭解更多有關骨質疏鬆症的資訊，請查閱

**國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病**

**國家資源中心**

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases

National Resource Center

網站：<https://www.bones.nih.gov>

欲瞭解更多有關乳糖不耐受症的資訊，請查閱

**國家消化疾病資訊交換中心**

National Digestive Diseases Information

Clearinghouse

網站：<https://www.digestive.niddk.nih.gov>

如需您的語言版本或其他語言版本資源的詳情，請前往我們的網站或洽國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病～國家資源中心。

國家衛生院骨質疏鬆症及相關骨骼疾病～國家資源中心感謝國家骨質疏鬆症基金會 (National Osteoporosis Foundation) 在編寫本出版物時提供的幫助。

---

## 供您參考

就本出版物中所介紹的疾病，本出版物包含了治療這些疾病的藥物資訊。在刊印本出版物時，我們包括了最新（準確）的資訊。但是上述藥物的相關資訊有時會有所更新。

如果您想了解有關自己所服藥物的最新資訊，或者對自己所服的藥物有任何疑問，請洽詢美國食品藥物管理局 (FDA)，免付費電話是 888-INFO-FDA (463-6332)，或者前往其網站 <https://www.fda.gov>。如果您想了解具體藥物的詳細資料，請訪問 Drugs@FDA，網址是 <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>。Drugs@FDA 是 FDA 核准藥品的可搜索目錄。

NIH 出版編號 18-7901-C