

## A laktóz intolerancia szövődményei

Ha nem tudunk a betegségünkről, és ezért nem tudjuk a kezelést, vagy nem tartjuk a diétát akkor fordulhatnak elő az alábbi problémák:

- Krónikus hasmenés
- Vashiány – anémia
- Kalciumhiány – csontritkulás, fogak romlása
- Gyerekeknél várható súlygyarapodás elmaradása
- Hajhullás
- Bőrszárazság
- Kiszáradás
- Figyelemzavar
- Dekoncentrálttság
- Idegesség, fokozott ingerlékenység
- Súlycsökkenés
- Bélflóra kihalás
  - K vitamin csökkent termelése
  - Immunrendszer hatékonyság csökkenése
- Pszichikai betegségek
  - Szorongás
  - Depresszió
  - Félelem az evéstől

Forrás:

<https://laktozerzekeny.hu/miert-fontos-laktozmentes-dieta-laktoz-intolerancia-eseten/>