

A laktóz intolerancia tünetei

Emésztőszervi tünetek: 2-4 órával a laktóz tartalmú étel elfogyasztása után

- hasfájás
- puffadás, túlzott gázképződés
- hasmenés
- székrekedés
- hányinger, hányás
- kellemetlen közérzet

Egyéb tünetek:

- fejfájás
- szédülés
- a koncentráció hiánya
- a rövid távú memória romlása
- fáradékonyság
- izom- és ízületi fájdalmak
- szabálytalan szívverés
- bőrkiütés, viszketés
- asztmatikus tünetek
- rendszeres orrfolyás

Forrás:

<https://laktozerkekeny.hu/laktozerkekenysegtunetei-1-resz/>

<https://laktozerkekeny.hu/laktozerkekenysegtunetei-2-resz/>