

Безлактозное молоко может стать хорошим выбором, если у вас проблемы с перевариванием лактозы (сахара, который содержится в молочных продуктах). Однако у некоторых людей ежедневное употребление такого молока может вызвать нежелательные побочные эффекты.

**Аллергическая реакция.** Безлактозное молоко может вызвать аллергию у людей, страдающих аллергией на обычное молоко.

**Расстройство пищеварения.** Такая реакция может возникнуть у людей с чувствительностью к гуаровой камеди. Её добавляют в некоторые, но не во все виды безлактозного молока. Проверьте его состав перед покупкой.



vasiliybudarin / Getty Images

**Повышение уровня сахара в крови.** Ежедневное употребление большого количества безлактозных молочных продуктов может негативно сказаться на уровень глюкозы в крови.

Аллергия и не только: названы побочные эффекты безлактозного молока

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***