

## Apakah Alergi Susu Sama dengan Intoleransi Laktosa?



Jika tubuh si Kecil mengalami reaksi yang tidak nyaman setelah mengonsumsi suatu jenis makanan atau minuman, seringkali kita menyimpulkannya sebagai alergi. Termasuk dalam hal alergi susu. Padahal, bisa saja yang si Kecil alami adalah intoleransi terhadap kandungan yang ada dalam susu atau makanan dan minuman yang dikonsumsi. Sebelum menyimpulkan si Kecil mengalami alergi susu, ada baiknya Ibu ketahui lebih jauh perbedaan alergi dan intoleransi. Yuk, simak penjelasannya di bawah ini.

### Apa yang dimaksud dengan alergi?

Ketika sistem kekebalan tubuh si Kecil bereaksi terhadap zat tertentu dalam makanan atau minuman, maka reaksi itu yang disebut sebagai alergi. Saat itu, tubuh mengira zat tersebut berbahaya sehingga tubuh melepaskan histamin untuk melawannya. Histamin ini yang kemudian mengakibatkan gejala alergi.

### Apa yang termasuk gejala alergi makanan/minuman?

- Muncul seketika
- Konsumsi dalam jumlah sedikit sudah dapat menimbulkan reaksi alergi
- Gatal pada kulit

- Muncul ruam, bintol, kemerahan atau bengkak
- Bibir merah, bengkak atau gatal
- Mata gatal, merah atau berair
- Sulit bernapas atau sulit menelan
- Tekanan darah turun

### **Apa yang dimaksud dengan alergi susu?**

Yang disebut alergi susu biasanya merujuk pada alergi terhadap protein yang terdapat dalam susu dan ini adalah jenis alergi yang umum dialami si Kecil. Alergi susu terjadi saat sistem kekebalan tubuh si Kecil bereaksi terhadap protein dalam susu. Susu mengandung dua jenis protein, yaitu kasein dan whey. Si Kecil bisa saja alergi terhadap keduanya atau salah satu jenis protein ini.

Jika si Kecil alergi susu, maka tubuhnya dapat bereaksi setelah ia mengonsumsi minuman atau makanan dari produk susu dan olahannya. Ibu sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk menentukan jenis susu yang sesuai untuk si Kecil.

### **Apa yang dimaksud dengan intoleransi makanan/minuman?**

Yang dimaksud dengan intoleransi adalah ketika tubuh tidak mampu mencerna zat tertentu yang ada dalam makanan atau minuman sehingga menimbulkan reaksi fisik. Hal ini seringkali terjadi akibat tubuh tak memiliki enzim khusus yang dibutuhkan untuk mengurai zat tadi. Karena intoleransi berkaitan dengan sistem pencernaan, maka saat terjadi biasanya yang terganggu adalah organ pencernaan.

### **Apa yang termasuk gejala intoleransi makanan/minuman?**

- Muncul perlahan atau beberapa jam setelah konsumsi
- Gejala mungkin muncul setelah konsumsi dalam jumlah banyak atau sering
- Sakit perut
- Perut terasa kembung
- *Refluks* asam lambung yang dapat mengakibatkan nyeri di dada
- Batuk-batuk
- Tidak nyaman dan lemas

### **Apa yang dimaksud dengan intoleransi terhadap laktosa?**

Intoleransi terhadap laktosa sama sekali berbeda dengan alergi susu. Si Kecil yang mengalami intoleransi terhadap laktosa, tubuhnya akan sulit mencerna laktosa. Laktosa merupakan gula alami yang ditemukan dalam susu, karenanya si Kecil mungkin akan mengalami gangguan pencernaan setelah minum susu. Intoleransi terhadap laktosa

disebabkan kurangnya enzim lactase di usus yang akan memecah laktosa menjadi glukosa dan galaktosa sehingga dapat diserap usus.

Jika si Kecil mengalami intoleransi laktosa, Ibu sebaiknya berkonsultasi dengan dokter untuk memilih jenis susu atau treatment yang aman bagi si Kecil.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/apakah-alergi-susu-sama-dengan-intoleransi-laktosa.html>