



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Intolerância à lactose é a incapacidade ou dificuldade de digerir o açúcar natural (lactose) contido no leite e seus derivados. Ocorre como resultado da deficiência ou ausência de uma enzima intestinal chamada Lactase.

Sintomas: A lactose não digerida dos alimentos é fermentada por bactérias presentes no intestino e pode produzir gases, distensão abdominal, náuseas, desconforto e diarreia. A presença e a intensidade dos sintomas depende da quantidade de lactose ingerida e da sensibilidade individual de cada um.

Há três tipos de intolerância à lactose, que são decorrentes de diferentes processos:

1. Deficiência congênita da enzima (genética)
2. Diminuição enzimática secundária a doenças intestinais que causam alterações da mucosa (gastroenterites, doença celíaca, giardíase, doença de Crohn)
3. Com o avançar da idade, existe a tendência natural à diminuição da produção da enzima lactase.

Diagnóstico: Existem diferentes tipos de testes. São eles: 1- Teste de sangue de intolerância à lactose. 2- Teste de hidrogênio na respiração. 3- Teste de acidez nas fezes (deposição de ácidos). 4- abstinência total de leite e produtos derivados do leite (dieta) 5- Teste genético de intolerância à lactose.

Tratamento A dieta é fundamental, mas conforme o grau de intolerância e hábitos de vida do paciente é possível repor a enzima que falta (a lactase). A enzima lactase é comercializada em forma de comprimidos, gotas e sachês. (lactosil, Lactaid Pill -Fast Act Lactaid...). Muitas vezes, apenas limitar a ingestão de leite e derivados já é suficiente para manter-se sem sintomas.

Atenção: A lactose é utilizada normalmente como ligante em adoçantes artificiais, frios, salsichas, caldos de carne, sopas secas, cereais secos, temperos para as saladas, balas e outros doces, misturas para bolos e biscoitos assim como diversos alimentos processados. Os rótulos de todos os alimentos processados devem ser observados para a presença de leite e derivados de leite.

Alerta: É importante saber que limitando a ingestão de leite e derivados é preciso buscar outras fontes de cálcio, dentre eles: brócolis, quiabo, couve, nabo, amêndoas, sardinha, atum e salmão, sucos e cereais enriquecidos com cálcio, produtos de soja enriquecidos com cálcio (leite de soja, tofu e soja)

SUGESTÕES DE ALGUNS PRODUTOS SEM LACTOSE

(retirado de www.semlactose.com)

Achocolatado Orgânico – Native

Achocolatado Nescau – Nestlé (contém traços de leite)

Adoçante Stevita – Stevita

Alfarroba (alimento semelhante ao chocolate) – Carob House

Alimento de soja sabor iogurte – Batavo (não é iogurte, mas tem aspecto similar)

Barrinhas de Banana – Banana Power

Bebida Láctea Zymil Sabores – Parmalat

Bebida à base de soja para crianças AdeS Nutrikids – Unilever

Biscoitos diversos – Jasmine

Biscoitos diversos – Nazinha

Bolacha de arroz integral – Name
Brownie sem glúten e sem lactose – GoodSoy
Cacau em pó – Mãe Terra
Cacau em pó – Garoto
Chantilly vegetal – diversas marcas
Chocolate Chocolife – Chocolife
Chocolate em pó – Nestlé
Chocolate Kakaobonne para cobertura – Kakaobonne
Chocolate Nestlé Classic Zero – Nestlé
Chocolate Ouro Moreno – Ouro Moreno
Chocolate Serra do Conduru – Nugali
Chocolates diversos sem lactose – diversas marcas
Cookies integrais e orgânicos – Mãe Terra
Cookies integrais de soja – GoodSoy
Cookies integrais, diet e orgânicos – Jasmine
Creme de arroz – Isola Bio
Creme de soja – Batavo Naturis
Creme vegetal – Becel sabor original
Creme vegetal Qualy Vita – Sadia
Creme vegetal Soya – Bunge
Diet Shake Bioslim soja -Herbarium
Enzima lactase Digelac – Nutricêutica
Extrato de soja Integral SoyVida – Olvebra
Fermento lácteo para iogurte caseiro sem lactose / sem proteínas do leite – BioRich
Fibra de soja SoyVida – Olvebra
Flan de soja com calda de caramelo – Batavo Naturis
Geleias e chá de Hibiscus – Flor dos Hibiscus
Iogurte sem lactose e sem açúcar LacFree – Verde Campo
Leites baixa lactose – diversas marcas
Leite de arroz e aveia Bio-V – Jasmine
Leite de arroz em pó – Amandín
Leite de Batata DariFree – Vance’s Foods
Leite de soja – Ades
Leite de soja em pó – Supra Soy
Leite de soja para fins culinários Mais Vita Pura Soja – Yoki Alimentos
Leite semi-desnatado baixa lactose – Frimesa
Leites vegetais de arroz, amendoas e aveia – La Finestra Sul Cielo e Isola Bio
Mingau Vitalon – Gold Nutrition
Molho Pesto sem lactose – Casa da Ovelha
Panetones sem lactose – diversas marcas
Pastas de soja Dip Soy – Dip Soy
Queijos Feta e Pecorino Toscano sem lactose – Casa da Ovelha
Queijo Minas Padrão sem lactose – Fazenda Carnielli
Queijo Samsøe sem lactose – Casa da Ovelha
Queijo Minas Padrão – Balkis
Queijo mussarela palito e nozinho – Balkis
Refeições prontas – Fugini
Salgadinhos e biscoitos – diversas marcas
Salgadinhos de soja – GoodSoy
Sopas Instantâneas – Ferla
Sopas diversos sabores Madá – Mãe Terra
Sobremesa de soja Naturis – Batavo
Sobremesa a base de frutas Fruitier – Batavo
Sorvetes sem lactose – Amoratto Sorvetes