

RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES PER LA INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

Els pacients amb intolerància a la lactosa acostumen a presentar símptomes gastrointestinals (com diarrees i gasos) després de la ingesta de lactosa. Per evitar aquests símptomes cal limitar i controlar tots els aliments que contenen lactosa a la dieta.

Cal saber...

El grau de tolerància a la lactosa és variable en cada persona; de manera que cal observar quina és la quantitat de lactosa ben tolerada individualment.

La lactosa és un disacàrid present en aliments làctics i la indústria alimentària l'utilitza com a ingredient en diversos productes alimentaris.



Procureu:

- Fer 5-6 àpats al dia.
- Repartir al llarg del dia la ingesta de lactosa, per evitar la simptomatologia.
- No barrejar aliments rics en lactosa en un mateix àpat.
- Llegir bé les etiquetes dels aliments envasats.



Quins aliments puc prendre ?

	ALIMENTS QUE SÍ PODEU PRENDRE	ALIMENTS A CONTROLAR
Lactis	Llet, iogurts o formatge SENSE lactosa	Llet de vaca, cabra i ovella. Llet en pols, evaporada o condensada. Gelats, iogurts, flams, natilles, batuts, <i>petit-suisse</i> , mantega, crema de llet, xocolata amb llet, postres amb llet i qualsevol producte que en la seva elaboració porti làctic.
Formatges	Formatges fermentats (blau, brie, parmesà, bola, gouda, manxec curat...); si presenta bona tolerància	Formatge fresc, cremós, per estendre... qualsevol formatge no fermentat. Com més fermentat/curat, millor en serà la tolerància.
Carn i peix	Tots en general	Quinats amb salsa a base de llet. Salsitxes de Frankfurt, pernil dolç i altres embotits envasats que portin lactosa com a ingredient.
Ous	Tots	
Cereals i llegums	Tots els cereals, farines i llegums	Cereals que portin lactosa com a ingredient. Panets amb llet o pa de motlle amb llet.
Verdures i fruites	Totes en general	
Postres, pastissos i galetes	Gelatines, pastissos en general	Els postres com púding, pastissos, galetes i magdalenes fets amb mantega o llet. Cal llegir les etiquetes dels aliments comercials.
Sucres, melmelades	Glucosa, mel, sucre, sorbets	Dolços fets amb llet, mantega o crema de llet, caramels amb toffee. Edulcorants que portin lactosa.
Altres	Maionesa sense llet Margarines i olis vegetals Infusions Vinagre Sal Espècies Tofu. Algues Beguda de soja, avena, arròs o ametlles, preferiblement enriquida en calci <i>logurts</i> de soja	Mantega (habitualment és ben tolerada). Maionesa feta amb llet. Margarines amb llet. Plats precuinats (sopes comercials, pasta amb salsa, productes arrebossats congelats...) que portin llet o lactosa.

Cal assegurar una bona ingesta de calci diària:

- *Comprovi la tolerància als làctics, repartits en petites tomes al llarg del dia.*
- *Els iogurts i els formatges fermentats acostumen a ser ben tolerats.*
- *Utilitzi iogurts enriquits en calci si són ben tolerats.*
- *El Dietista-Nutricionista o el metge li indicarà si és necessari que prengui suplementes de calci.*



Un exemple de menú...

Esmorzar	<i>Llet sense lactosa Entrepà de pernil salat</i>
Mig matí	<i>Infusió i un grapat de fruits secs</i>
Dinar	<i>Paella Broqueta de pollastre amb amanida de tomàquet Pera</i>
Berenar	<i>1 got de beguda d'ametlles</i>
Sopar	<i>Puré de carbassó sense formatget Lluç al forn amb patata Taronja</i>

Existeixen preparats comercials de lactasa que ajuden a digerir la lactosa en cas d'una ingesta puntual.

Pregunteu al metge o Dietista-Nutricionista per saber més d'aquests preparats.