**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**INTOLERÂNCIA A LACTOSE**



Ocorre quando o organismo não consegue digerir o açúcar (lactose) presente no leite de vaca e derivados.

É geralmente causada pela deficiência de uma enzima do corpo chamada lactase, que tem função de digerir esse açúcar.

A restrição absoluta de lactose não é recomendada, pois a maioria dos adultos tolera 12g de lactose (1 copo de leite). Porém, cada caso deve ser avaliado com individualidade.

**Os sintomas:**

São geralmente diagnosticados pela própria pessoa, e incluem:

- Cólicas abdominais;

- Distensão abdominal, arroto, flatulência;

- Inchaço, indigestão, náuseas, dores de estômago;

- Diarreia, gordura nas fezes;

- Constipação intestinal;

- Baixo ganho pôndero-estatural, cólica do bebê e mal-estar;

**Tratamento:**

Consiste em modificações na alimentação que se concentra em evitar alimentos derivados do leite. Usar produtos sem lactose ou usar a enzima lactase (enzima que digere a lactose).

- Autocuidado: realizar a leitura dos rótulos das embalagens, principalmente a lista de ingredientes para ver se contém lactose.

**Preferir, conforme tolerância:**

∙ Iogurte/coalhada;

∙ Queijo minas, ricota, cottage, requeijão;

∙ Leite de soja, ou outros leites vegetais (arroz, aveia, coco, amêndoas, quinoa);

∙ Leite fermentado;

∙ Leite de vaca adicionado de lactase;

**Alimentos fontes de Cálcio:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento (100g)** | **Cálcio (mg)** |
| Coalhada | 490 |
| Feijão branco miúdo | 476 |
| Brócolis cru | 400 |
| Aveia instantânea | 392 |
| Couve manteiga | 330 |

**Evitar**

∙ Sacarose (açúcar comum, mascavo, mel, melado ou produtos que contenham);

∙ Lactose (leite de vaca, cabra ou produtos industrializados/caseiros como bolos, tortas, pudins que contenham lactose em sua composição);

∙ Soro de leite (bebidas lácteas);

∙ Folhosos em excesso;

∙ Frituras, salgadinhos;

∙ Hortaliças e frutas laxativas.

