

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La lactosa es un azúcar presente en la leche y los productos lácteos. Muchas personas después de beber o tomar productos lácteos sienten molestias digestivas (dolor abdominal, gases, diarrea, pérdida de peso etc). Estas se producen por una falta total o parcial del enzima intestinal lactasa, que da lugar a una incapacidad para digerir este azúcar en el organismo

La tolerancia en la dieta es muy individual, por lo que es importante conocer si se trata de una deficiencia transitoria o persistente y que cantidad de lactosa no produce síntomas o molestias.

Para realizar la dieta correctamente, simplemente tendrán que tener en cuenta el contenido en lactosa de los alimentos. La tabla que adjuntamos le ayudará

Contenido en lactosa de los alimentos (gramos de lactosa/100g de producto)

Sin lactosa. No restringidos	Bajo (0-2g) Con moderación	Medio (2-5g) En pequeña cantidad	Alto (>5g) Evitar
<ul style="list-style-type: none"> • Frutas, verduras, legumbres, carnes, pescado, aves, huevos, vísceras frescas • Cereales y derivados (pan y bollos sin leche). • Cremas y Postres elaborados sin leche, sólidos lácteos desecados o suero. • Bebidas de soja y almendra. • Azúcar, miel, mermelada, gelatina edulcorantes. • Café, té, cacao • Leche sin lactosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina. • Mantequilla • Queso azul, emmental, gruyere, manchego, requesón. • Leche tratada con lactasa 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso blanco desnatado, camembert, parmesano, en porciones • Yogur. • "Petit Suisse" • Natillas y Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche (entera, descremada, semidescremada, acidófila dulce, chocolate) • Leche en polvo • Leche condensada • Nata • Salsa bechamel • Requesón cremoso o bajo en grasa • Requesón seco • Queso de untar* • Helado o leche helada

* El contenido en lactosa es superior al del queso curado y al del queso procesado, debido a que se le añade suero en polvo y sólidos lácteos desecados.

**El yogur suele tolerarse mejor que otros alimentos lácteos, pero depende del método de procesado y de la marca.

Consejos para una dieta equilibrada:

Puede sustituir la leche por leche sin lactosa, leche tratada con lactasa, leche de soja, almendra, avena, arroz, maní (no todas estas leches tienen el mismo contenido de calcio y vitamina D por lo que es deseable escoger aquellas que estén enriquecidas en estos nutrientes) o probar tolerancia con menor cantidad de leche normal (la leche entera será mejor tolerada que la semi y desnatada) o yogures. La lactosa se suele tolerar mejor si se acompaña de otro alimento que si se toma sola.

Alimentos ricos en calcio que no tienen naturaleza láctea son el brécol, las acelgas, espinacas, judías blancas, sardinas y pescado pequeño en el que se tome la raspa. Pero es difícil cubrir las necesidades a base de estos alimentos.

Es muy importante leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos envasados, pues la lactosa también está presente cuando en el etiquetado leemos: lactosuero, suero, sólidos de leche, ingredientes modificadores de leche. Pues es un aditivo utilizado en la industria alimentaria para hacer salchichas, patés, cereales de desayuno, frutas secas, comidas precocinadas, sustitutos de comidas (barritas, sobres), suplementos de proteínas

◦ Los medicamentos pueden contener lactosa como excipiente, por tanto lea atentamente su composición; si es así, adviértaselo a su médico