

INTOLERÀNCIA A LACTOSA

- **Què és?**

És una reacció adversa a la ingesta de lactosa, habitualment relacionada amb el dèficit de l'enzim lactasa.

Front la ingesta de lactosa, la persona afectada pot experimentar nombroses simptomatologies gastrointestinals, essent les més comunes, les flatulències i les diarrees; tot i que també pot presentar: crémor a l'esòfag i molèsties gàstriques, mal estat de la barrera intestinal, variació anòmala de la microbiota intestinal, i fins i tot, disminució de pes.

- **Imatges o diagrames**



LACTASA



-mal estat intestinal
-flatulències
-diarrees
-disminució del pes

- **Abordatge nutricional**

Segons la tolerància de la persona afectada, caldrà valorar els aliments amb lactosa que es poden introduir en la dieta.

Got de llet (200 ml): 10 g de lactosa

Iogurt natural (125 g): 5 g de lactosa

Ració de formatge (30 g): 2.5 g de lactosa, fins a contenir petites traces

Cal tenir en compte que nombrosos aliments processats contenen o poden contenir lactosa.

-Contenen lactosa: pernil cuit, bacon, majoria d'embotits, tals com llonganissa, xoriç, salsitxes, mandonguilles industrials, arrebossats industrials i reestructurats càrnics.

-Poden contenir lactosa: hamburgueses industrials, productes de nadal (neules, polvorons, torrons, etc.)

- **Productes alimentaris**

En aquest cas no cal parar atenció als números E- de les etiquetes alimentaries, si no, que caldrà revisar en el llistat d'ingredients que la lactosa no aparegui; o en el cas que declarin els fabricants, el contingut d'aquest component en el quadre de composició nutricional.