

**ATENÇÃO!**

Caso perceba os sintomas que suspeitar que eles estejam ligados à ingestão de lactose, procure um médico e explique a situação.

A consulta costuma ser rápida, por isso é importante que você agilize e leve os seus sintomas anotados, para descrevê-los ao médico.



#### REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Resolução RDC nº 205, de 14 de novembro de 2006. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, 17 nov. 2006.

PEREIRA, M.C.S.; BRUMANO, L.P.; KAMIYAMA, C.M.; PEREIRA, J.P.F.; RODARTE, M.P.; OLIVEIRA, M.A. Látceos com baixo teor de lactose: uma necessidade para portadores de má digestão da lactose e um nicho de mercado. **Rev. Inst. Latic. "Cândido Tostes"**, v. 67, n. 389, p. 57-65, 2012.

VILLELA, N.B., ROCHA, R. **Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição**[online]. 2nd. ed. rev. and enl. Salvador: EDUFBA, 2008. 120 p.

YAMASAKI, K.A. **Conduta dietética na intolerância à lactose**. Disponível em: <[http://www.e-gastroped.com.br/dez12/conduta\\_dietetica\\_na\\_intolerancia\\_a\\_lactose.pdf](http://www.e-gastroped.com.br/dez12/conduta_dietetica_na_intolerancia_a_lactose.pdf)>. Acesso em: 25 de fev. 2016.

#### Informações:

Serviço de Nutrição  
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE  
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça  
Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:  
Maria Clara Rezende Castro

Revisado por:  
Gilcileia Inácio de Deus  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo  
Sara Cristina Nogueira



## O QUE É?

É uma doença caracterizada pela incapacidade de digerir a lactose, um tipo de açúcar encontrado nos leites e seus derivados.

Ocorre em função da ausência ou redução da enzima lactase que é responsável pela digestão da lactose no intestino

## QUAIS AS CAUSAS?

## HÁ SINTOMAS?

Indivíduos com intolerância à lactose podem apresentar dores, cólicas, diarreia, flatulência e náuseas ao consumir leite e seus derivados.

## O QUE CARACTERIZA?

### IDADE

Em adultos, com o avançar da idade, existe uma tendência natural da redução da produção da enzima lactase.

### SINTOMAS

Aparecem minutos ou horas após a ingestão de alimentos lactose.

### PROGNÓSTICO

Pode evoluir de modo transitório ou definitivo. A maioria das pessoas com deficiência da enzima lactase toleram pequenas quantidades de lactose.

## QUAIS CUIDADOS DEVO TOMAR?



✓ Observar os rótulos dos alimentos e as bulas dos medicamentos verificando se incluem leite, lactose, soro de leite, coalhadas, derivados de leites, sólidos do leite e leite em pó entre os ingredientes descritos.

✓ Alguns derivados do leite são muitas vezes bem aceitos devido ao seu conteúdo reduzido de lactose, assim fazer uso de queijos, iogurte ou leite fermentado de acordo com a sua tolerância específica.

✓ Para evitar carência de cálcio, vitamina A e D, riboflavina e fósforo consuma tofu, brócolis, cenoura, sardinha, amendoim e amêndoas.

✓ No mercado, há produtos lácteos com baixo teor de lactose que são alternativas para quem apresenta intolerância à lactose. Dentre eles se destacam bebidas à base de soja, lácteos fermentados, queijos duros, doce de leite com lactase e leites com reduzido teor de lactose.

✓ O uso da enzima lactase na forma líquida ou em tabletes é uma alternativa para portadores de intolerância à lactose.

## DICAS

### LATICÍNIOS E SUBSTITUTOS

#### SEM LACTOSE

Bebidas à base de soja ou arroz, leite sem lactose.

#### COM LACTOSE

Queijos envelhecidos, manteiga, creme de leite, chocolates, sorvetes, leite integral ou desnatado, leite fermentado, coalhada e iogurtes.

### PÃES E MASSAS

#### SEM LACTOSE

Pão francês e italiano, cereais, cevada, macarrão, batata, arroz, bolacha água e sal.

#### COM LACTOSE

Cereais matinais com leite, panquecas, waffles e bolos feitos com leite.

### ÓLEOS E GORDURAS

#### SEM LACTOSE

Margarinas, óleos vegetais.

#### COM LACTOSE

Manteiga, requeijão, molhos cremosos à base de leite.

### FRUTAS E HORTALIÇAS

#### SEM LACTOSE

Frutas e frescas, cozidas ou em suco.

#### COM LACTOSE

Preparados na manteiga, com molhos cremosos ou com iogurtes.

### CARNES E SUBSTITUTOS

#### SEM LACTOSE

Carnes vermelhas, frango, peixes, ovos, nozes, amendoim, soja, tofu.

#### COM LACTOSE

Embutidos, carnes preparadas com queijos ou molhos cremosos, pizzas, omeletes e suflês preparados com leite.

### SOPAS E MOLHOS

#### SEM LACTOSE

Preparados sem leite.

#### COM LACTOSE

Preparados com leite ou derivados como queijos, molhos brancos.

### SOBREMESAS E DOCES

#### SEM LACTOSE

Bolos à base de sucos de frutas.

#### COM LACTOSE

Preparados pudins, bolos, tortas, sorvetes, chocolates, caramelos, achocolatados, adoçantes artificiais.