

## ORIENTAÇÕES PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A intolerância à lactose consiste na incapacidade parcial ou completa do organismo em digerir a lactose (açúcar presente no leite e nos seus derivados) devido a falta da enzima lactase, provocando diarreia e cólicas abdominais. As modificações na dieta visam aliviar desconfortos e prevenir complicações.

### RECOMENDAÇÕES

- O leite, queijo, iogurte e produtos lácteos não devem ser completamente excluídos da alimentação, pois são fontes importantes de cálcio, nutriente essencial para o organismo. Dessa forma prefira a versão “SEM LACTOSE” desses alimentos
- Alimentos que contêm leite em sua composição, como bolos, sorvetes, pudins e etc, devem ser consumidos na versão sem lactose
- Leia sempre o rótulo dos alimentos e a bula dos remédios para saber quais tem lactose em sua composição
- Bebidas vegetais à base de soja, amêndoas, arroz e aveia podem ser utilizadas em substituição do leite nas preparações
- Outros alimentos ricos em cálcio também podem ser incluídos na alimentação, como verduras e vegetais verdes escuros (couve, agrião, espinafre, brócolis, salsa), ovos, amêndoas e gergelim
- O uso da enzima lactase deve ser indicado pelo médico/nutricionista.