

INTOLERANCIA Á LACTOSA

A intolerancia á lactosa ocorre cando o noso organismo non é capaz de dixerir a lactosa, un azucre presente no leite e nos lácteos en xeral. Isto non se debe confundir cunha alerxia ao leite.

A lactosa díxírese grazas a un enzima chamado lactase, producido no intestino delgado. As persoas con intolerancia á lactosa producen menos cantidade deste enzima. Como non poden dixerir a lactosa, esta chega ao colon e pode provocar un ou varios dos seguintes síntomas:

- Gas e flatulencia
- Dolor abdominal
- Náuseas
- Diarrea

Estes se amosan entre media hora e tres horas despois de inxerir alimentos con lactosa.

Existen outras enfermidades que poden ter os mesmos síntomas, polo que é fundamental que consulte cun médico e que sexa este quen lle diagnostique.

A severidade dos síntomas vai depender da capacidade do intestino de producir lactase. Hai algunhas persoas que poden tomar unha pequena cantidade de lácteos sen presentar molestias e outras persoas que cunha mínima cantidade xa teñen síntomas.

A intolerancia á lactosa pode aparecer despois dunha gastroenterite ou de ter evitado alimentos con lactosa durante moito tempo. Nestes casos deberemos reintroducir os alimentos que conteñen lactosa pouco a pouco, é dicir:

- Comezar con aqueles lácteos que conteñen menos lactosa, como o iogur e os queixos curados.
- Introducir os alimentos xunto con outras comidas.
- Non tomar máis dunha pequena cantidade de lácteo ao día.

Non existen tratamentos para tratar a intolerancia á lactosa. O único que se pode facer é evitar os alimentos que conteñan lactosa, como:

- Leite de todo tipo (enteira, semidesnatada, desnatada, en po, condensada e evaporada)
- Iogur
- Galletas e pastelería industrial (ler as etiquetas)
- Sobremesas comerciais (cremas, flans, mousse, etc.)
- Salsas (ler as etiquetas ou preguntar los ingredientes)
- Comidas preparadas
- Xeados
- Nata
- Mantequilla
- Queixos frescos

Hai persoas que son capaces de comer iogur e queixos maduros sen presentar molestias. Para comprobar se vostede o pode tolerar introdúzaos pouco a pouco e en pequenas cantidades. Tamén pode tentalo con leite e iogures baixos en lactosa.

Os lácteos son a forma máis común de obter calcio. Non obstante, hai outros alimentos que conteñen cantidades importantes deste mineral, como son:

- Sardiñas, xoubas e peixes pequenos que se comen con espiñas
- Brócoli
- Tofu
- Acelgas e espinacas
- Amendoas
- Legumes, en especial as fabas

