

¿ QUÉ ES LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA?

La lactosa es el principal azúcar que lleva la leche y sus derivados. La intolerancia a la lactosa se produce por el déficit de lactasa, una sustancia del intestino delgado cuya misión es ayudar a la absorción de la lactosa. Cuando existe un déficit de esta sustancia, la lactosa no absorbida pasa al colon, donde las bacterias la descomponen formando ácidos, agua y gas, que son los responsables de los síntomas: flatulencia, dolor abdominal, movimientos intestinales, diarrea, etc.

El déficit de lactasa pueden ser permanente o transitorio (este último provocado por enfermedades inflamatorias o infecciosas). También puede ser parcial o total. Por tanto cada paciente tiene un déficit diferente, siendo este el motivo por el que se debe individualizar la dieta según las circunstancias de cada uno.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DIETA SIN LACTOSA INDIVIDUALIZADA:

Se debe iniciar con una dieta estricta sin lactosa al menos 10 días y si la respuesta clínica es positiva (es decir mejoran los síntomas), puede aumentarse gradualmente la cantidad de lactosa en función del nivel de tolerancia de cada uno. En principio se pueden introducir los alimentos muy bajos en lactosa como quesos curados, después el yogurt y quesos semicurados, después quesos frescos y finalmente leche (teniendo en cuenta que no influye si esta es desnatada o entera). Lo importante es buscar la tolerancia individual.

Además, si reparten los alimentos que contienen lactosa en pequeñas tomas a lo largo del día, acompañándolos de otros alimentos, la cantidad de lactosa tolerada es mayor.

En cualquier caso, dado que la leche es la principal fuente de calcio de nuestra dieta, es importante asegurarse un buen aporte de éste (en la siguiente página puede encontrar más información al respecto).

LISTA DE ALIMENTOS CON LACTOSA

- Leche entera, semidesnatada o desnatada de vaca, cabra, oveja, materna, etc. Tampoco es apta la leche en polvo y condensada. (Se aconseja usar solo leche sin lactosa, de soja o almendras).
- Batidos de leche o zumos con leche.
- Queso fresco, semicurado y de untar (el queso curado se tolera bien).
- Yogurt (contiene poca lactosa pero el fabricante le añade, aconsejándose tomarlo sin lactosa)
- Postres lácteos (salvo que se especifiquen sin lactosa)
- Salsas de leche (sobre todo bechamel o mayonesa de leche).
- Helados y productos de bollería con base de leche.
- Pueden contener lactosa pero NO SE SUELE ACONSEJAR SU RETIRADA por ser la cantidad mínima: embutidos, mantequillas, caramelos, medicamentos, pan de molde, etc.

OTRAS RECOMENDACIONES: EL CALCIO

Los lácteos son ricos en calcio y además se ha demostrado que la lactosa favorece la absorción de éste, por lo que se deben restringir solo los alimentos más ricos en lactosa y siempre siguiendo una dieta individualizada según la tolerancia individual de cada uno.

Alimentos ricos en calcio son también: acelga, espinaca, cebolla, puerro, col, judía, garbanzo, lenteja, aceituna, pescado, marisco, huevo, cacahuete, pistacho, nuez, chocolate, etc.

Puede ser aconsejable, pero siempre bajo supervisión médica, el uso de suplementos de calcio y vitamina D, siendo posiblemente necesario algún medicamento más si tiene la menopausia.

USO DE LACTASA: ENZIMA QUE DIGIERE LA LACTOSA

Si no puede evitar la ingesta de lactosa (comidas fuera de casa o alimentos precocinados para el consumo en su domicilio) o simplemente desea tomar lactosa, puede usar la enzima lactasa (aunque hay ya varias marcas en el mercado, nosotros aconsejamos NUTIRA, que se presenta en comprimidos masticables con 4.500 FCC y en su versión fuerte como cápsulas con 9.000 FCC).

Un comprimido de Nutira 4.500 FCC tiene suficiente enzima lactasa como para digerir unos 10 a 15 gramos de lactosa (cantidades presentes en unos 250 ml de leche, 400 gr de queso fresco, 250 gramos de yogurt, 150 gr de leche condensada, 200 gramos de arroz con leche, 150 gramos de crema de leche o 30 gramos de leche en polvo). Pero si su nivel de tolerancia es malo o simplemente quiere garantizarse que puede tomar más cantidad de lactosa sin problemas, le aconsejamos use Nutira Forte cápsulas 9.000 FCC.

Las cápsulas necesarias se deben tomar junto con el alimento que contenga la lactosa para que esa digestión se realice en el mismo estómago.

NOTA FINAL IMPORTANTE: Medicamentos con excipientes de lactosa

La intolerancia a la lactosa no contraindica el uso de medicamentos que contengan lactosa entre sus excipientes, ya que la cantidad en estos es mínima y no produce ningún síntoma achacable a la lactosa (tenga en cuenta que la intolerancia no es una alergia sino simplemente una intolerancia dosis dependiente).

También es muy importante tener en cuenta que tampoco se deben de tomar medicamentos con lactosa junto con pastillas con lactasa, ya podrían anular su efectividad.

NOTA IMPORTANTE: Esta dieta ha sido diseñada por Exploraciones Digestivas Funcionales y su descarga o impresión es solo para uso personal, quedando prohibida su reproducción o publicación, parcial o total, sin consentimiento del autor.