

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CASO DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La lactosa es un azúcar que está presente en la leche y derivados lácteos, en muchos alimentos preparados y en algunos medicamentos. Muchas personas sienten molestias digestivas (dolor abdominal, diarrea, gases...) después de comer algún alimento que contiene lactosa.

Estos síntomas ocurren por una falta total o parcial de lactasa, enzima intestinal que se encarga de digerir este azúcar. **Esta intolerancia puede ser transitoria** (como ocurre en algunos cuadros de gastroenteritis o diarrea) o **permanente** (cuando hay un déficit de la enzima).

La lactosa no es necesaria para vivir. Por eso, el tratamiento consiste en retirar la lactosa de la alimentación habitual

Compruebe usted mismo, poco a poco, **su nivel de tolerancia a ciertas dosis de lactosa. Es frecuente que alimentos como los yogures o el queso sean mejor tolerados por estar la leche fermentada y, por tanto, la lactosa ya está digerida.**

Esta tarea, que parece sencilla, **puede verse complicada porque muchos preparados alimenticios no lácteos y algunos medicamentos pueden contener lactosa entre sus ingredientes.** Otra posible opción terapéutica consiste en la administración de la enzima lactasa, que es un medicamento para facilitar la digestión de la lactosa.

Para mantener **una alimentación equilibrada controlada en lactosa, siga los siguientes consejos:**

- Debe asegurarse un adecuado estado nutricional con **una dieta equilibrada y saludable que aporte, además, una cantidad suficiente de calcio y de vitamina D**, pero seleccionando alimentos con bajo contenido o **exentos en lactosa**
- **Recuerde que los alimentos frescos** (huevos, carnes, pescados, frutas y verduras) **no contienen lactosa**
- **Asegure la ingesta diaria al menos de 3 raciones de alimentos ricos en calcio:** leche sin lactosa, yogures y/o queso en función de su tolerancia individual
- **Consuma otros alimentos ricos en calcio como la soja** y sus derivados, **legumbres, frutos secos y pescados** cuyas espinas puedan comerse fácilmente, como sardinas en lata o anchoas
- **Acostúmbrese a leer las etiquetas de todos los alimentos elaborados** para evitar la ingesta inadvertida de lactosa
- **En la gran mayoría de supermercados puede encontrar una amplia gama de productos** sin lactosa que le pueden resultar de utilidad: **leche sin lactosa, galletas sin lactosa, etc.**
- **Revise si los medicamentos que consume** de forma habitual contienen lactosa entre sus excipientes y consulte a su médico para posibles alternativas

Alimentos desaconsejados:

- Leche, nata, requesón, helado, postres lácteos y mantequilla
- Quesos cremosos, de untar y no fermentados
- Leche, nata, requesón, helado, postres lácteos y mantequilla
- Pan, cereales o pastas elaborados con leche o derivados
- Sopas, salsas o aderezos que contengan leche
- Pasteles, galletas y magdalenas hechas con mantequilla o leche