

## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A Intolerância à Lactose é uma dificuldade do organismo para digerir e absorver o açúcar do leite (lactose). Diarreia, cólicas, distensão abdominal (barriga estufada) e náuseas são os sintomas mais comuns e podem ocorrer em pouco tempo após a ingestão do leite de vaca.

### ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- ▶ Leite de vaca, leite condensado, creme de leite, chantilly;
- ▶ Pães, bolos e biscoitos recheados à base de leite;
- ▶ Chocolates comuns, sorvete, pudins;
- ▶ Purês, tortas, preparações com creme branco, sopas cremosas;
- ▶ Margarina, manteiga, iogurtes, todos os tipos de queijo que contenham leite.

### ALIMENTOS PERMITIDOS:

- ▶ Pães e biscoitos à base de água ou soja;
- ▶ Chocolate à base de soja;
- ▶ Todas as frutas, verduras e legumes;
- ▶ Carnes de boi, aves, porco, peixe e frutos do mar;
- ▶ Gelatinas ou doces à base de soja;
- ▶ Queijo de soja (tofu) e leite de soja (Ades®);
- ▶ Carne de soja (proteína texturizada de soja);
- ▶ Sucos industrializados à base de soja.

### RECOMENDAÇÕES GERAIS:

- ▶ Quantidades pequenas de leite de vaca e seus derivados geralmente são bem tolerados, sendo permitido o consumo de alimentos que contenham um pouco de leite, como bolachas, bolos, entre outros, mas deve-se observar atentamente a capacidade do organismo em tolerar estes alimentos sem causar nenhum sintoma prejudicial ao indivíduo;
- ▶ Ler sempre os rótulos dos alimentos, verificando se existe leite em sua composição ou se possuem a expressão “não contém lactose”

Maria da Glória Silva  
CRN 3/SP:7.366