

## Recomanacions nutricionals | Intolerància a la Lactosa

### DEFINICIÓ

La lactosa és un sucre que està present en la llet i derivats, en molts preparats comercials d'ús alimentari i en alguns medicaments. Algunes persones després d'ingerir llet o derivats, senten molèsties digestives, com dolor de ventre, gasos o diarrea. Això passa perquè a l'intestí falta un enzim lactasa que s'encarrega de la seva digestió.

### CARACTERÍSTIQUES

- Restringir la ingesta de lactosa per evitar els símptomes que la intolerància provoca.
- Mantenir o aconseguir un adequat estat nutricional amb una adequada aportació de calci.
- Assegurar un correcte creixement i desenvolupament ossi en el cas de presentar-se en nens.

### RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Hi han persones que toleren be la llet fermentada, certs tipus de formatges i iogurts. Pot ser que tolereu certes quantitats de llet, si la preneu acompanyada d'altres aliments.
- Assegureu la ingesta diària de al menys tres racions d'aliments rics en calci: llet sense lactosa, iogurt o formatge.
- Consumiu peix que pugui menjar amb espina, llegums, fruits secs, soja i derivats, pel seu contingut amb calci.
- Llegiu sempre les etiquetes dels productes preparats, i comproveu si contenen llet, derivats lactis, sèrum lactic, caseïna.
- Teniu en compte que algun medicament i preparat vitamínic poden contenir lactosa.
- Es possible ingerir 'lactasa' de venda en les farmàcies quan consumiu aliments que continguin lactosa, millorarà la seva tolerància.

## GUIA PER A ELECCIÓ D'ALIMENTS

GRUPS D'ALIMENTS	RECOMANATS	DESACONSELLATS
<b>LLET I DERIVATS</b>	- Llet sense lactosa i iogurt	- Llet de cabra, de vaca, de ovella, en pols, evaporada, condensada - Nata, mató - Gelat, iogurt, flam, natilles, postres amb llet i tots els aliments que continguin llet o lactis Salsa beixamel
<b>FORMATGE</b>	- Formatge fermentat (parmesà, blau, brie, guoda, bola, curat, manxec)	- Formatge d'untar, cremós. Tots el formatges no fermentats
<b>CARNS, OUS I PEIX</b>	Tots	
<b>GRASSA</b>	- Margarina vegetal pura, olis, bacon, mantega, maionesa sense llet	-Margarines amb llet, mantega, crema de llet
<b>VERDURES, HORTALISES I LLEGUMS</b>	- Totes les naturals, congelades o en conserva sense preparació comercial amb lactosa	-Qualsevol preparada amb llet o productes lactis
<b>FRUITES</b>	- Totes i suc de fruita	-Fruites processades amb llet o lactosa

<b>PA</b>	- Pa integral o blanc	- Qualsevol tipus de pa amb llet o lactis
<b>FARINA CEREALS</b>	-Tots el cereals i derivats de blat, panís, sègol, arròs	-Comprovar que els cereals comercials per esmorzar i la pasta no portin lactis afegits
<b>POSTRES PASTELS GALLETES</b>	-Merengues, gelea, gelatina, pastels fets amb aigua i grasses i farines permeses.	-Postres, púdings, pastels, galetes, magdalenes fetes amb mantega o llet. Comprovar els productes comercials.
<b>SOPES</b>	-Sopes i caldos de carn i vegetals, glaçons de sopa, extractes de carn	-Totes les sopes que continguin llet. Comprovar els productes comercials
<b>BEGUDES I REFRESCS</b>	- Té, cafè, begudes alcohòliques i refrescs	-Batuts preparats amb llet o lactis
<b>CONDIMENTS</b>	- Sal, pebre, mostassa, curri, herbes aromàtiques, espècies, vinagre	-Maionesa que contingui llet  - Comprovar les salses per a ensalades comercials





**CLÍNICA  
TERRES DE L'EBRE**  
TORTOSA