

La lactosa es un azúcar de las leches de los mamíferos que puede encontrarse en muchos alimentos preparados. Para poder absorber este disacárido natural es vital la lactasa, una enzima sintetizada en el intestino delgado capaz de dividir la lactosa en sus dos componentes básicos: glucosa y galactosa. Si la lactasa no funciona correctamente o no se encuentra en los niveles necesarios se complica la digestión de la lactosa. Para evitar síntomas incómodos hay que evitar tomar alimentos con lactosa. Aunque no siempre es fácil.

¿Cómo saber si un alimento tiene lactosa?

“A simple vista no se puede saber y puedes llevarte muchas sorpresas, porque la lactosa se añade a muchos alimentos. Algunos no te los puedes ni imaginar: panes, embutidos, salsas, aperitivos, etc.”.

Se Sugiere leer el listado de ingredientes, ya que, “por suerte, la normativa vigente de etiquetaje obliga al fabricante a exponer con claridad y de forma destacada (en tamaño o negrita) la presencia de los 14 principales alérgenos, entre ellos la leche y sus derivados, incluida la lactosa”. Por tanto, “la única forma es leer con atención el listado de ingredientes”.

Alimentos con lactosa qué estarían prohibidos:

Leche de mamífero, leche evaporada, condensada y crema de leche

Intolerancia a la Lactosa: ¿Qué producto se debe tomar y cuál no?

Última actualización: Viernes, 22 Enero 2021 13:19

Visto: 715

Mantequilla y suero de mantequilla

Nata y nata líquida

Salsa bechamel

Queso

Yogures

Helados

Flan, natillas, arroz con leche y mousse

Chocolate con leche

Trazas de leche

Los aditivos vedados serían:

Azúcar de la leche

Sólidos lácteos

Lactitol -E966- (1)

Suero, suero de leche o suero lácteo

Suero en polvo

Cuajo

Cuajada

Grasas de leche

Otros elementos que podrían contener lactosa son:

Intolerancia a la Lactosa: ¿Qué producto se debe tomar y cuál no?.

Última actualización: Viernes, 22 Enero 2021 13:19

Visto: 715

Margarina

Cremas, sopas y purés (patata, verduras, etc.)

Panes

Embutidos

Frituras de carne y rebozados

Platos precocinados

Aderezo de ensaladas

Mayonesa

Sorbetes de helado y batidos

Pasteles, tartas, creps y bollos

Cereales enriquecidos y galletas

Sucedáneos del chocolate

Bebidas alcohólicas

Algunos fármacos

Suplementos vitamínicos

Pastas de dientes

Alimentos que NO contienen lactosa y se pueden tomar sin riesgo:

Fruta natural

Frutos secos

Pescados

Intolerancia a la Lactosa: ¿Qué producto se debe tomar y cuál no?.

Última actualización: Viernes, 22 Enero 2021 13:19

Visto: 715

Mariscos

Cereales

Huevos

Miel

Mermelada

Patatas

Arroz

Pasta

Verduras

Legumbres

Carnes blancas y rojas

Bebidas de soja, coco, avena, arroz, leche almendras, etc.

“Hay gente que opta por eliminar los lácteos. En este caso debería buscar alimentos alternativos que sean ricos en los mismos nutrientes para evitar deficiencias (calcio, vitamina D, riboflavina y otras proteínas)”

Leche sin lactosa y otros productos adaptados

A la lista de alimentos anteriores se le suman leches y otros productos adaptados por sus fabricantes para hacerlos aptos para intolerantes.

“En 2006 se lanzó la primera leche sin lactosa y, desde entonces, se han ido incorporando todos los fabricantes sin excepción. Actualmente todos tienen en el mercado, no sólo leches, sino muchos otros productos lácteos sin lactosa como batidos, quesos, natas, mantequillas, yogures, flanes, etc.”, son alimentos absolutamente seguros. Lo que hacen es añadir lactasa al

producto de forma artificial para que desdoble la lactosa. “Se consigue que el producto ya no contenga lactosa, sino glucosa y galactosa, azúcares que el organismo digiere sin problemas”.

Mantiene todos los nutrientes del alimento original (proteínas, vitaminas, grasas, azúcares, etc.). Además, “podríamos decir que, al añadirles la lactasa, son más digeribles para todo el mundo, intolerantes o no”.

Suplementos de lactasa en pastillas

Otra opción son los suplementos de lactasa en forma de pastillas que permiten consumir productos lácteos. Se recomienda de forma puntual, especialmente cuando no se puede controlar lo que se come, como una boda o una cena de trabajo.

“Pero no hay ningún problema en consumirlas habitualmente. Lo que sí es importante es entender que sólo sirven para acompañar una comida en concreto. Además, hay que encontrar siempre la dosis adecuada, que dependerá del nivel de intolerancia del paciente.

Se sugiere ser cuidadosos hasta conocer el nivel de intolerancia y hasta dónde puedes consumir lactosa.

¿Qué pasa si un intolerante toma lactosa?

Aunque tampoco hay que alarmarse si un intolerante ingiere lactosa. “Si eso ocurre, no hay que preocuparse, simplemente sabes que vas a sufrir una serie de síntomas desagradables como hinchazón, diarrea, gases, etc. Irán remitiendo a medida que vayas eliminando la lactosa no digerida de tu organismo. Hay que tener paciencia y esperar a recuperarse”.

[#DivulgaciónFarmaciaporsusalud](#)