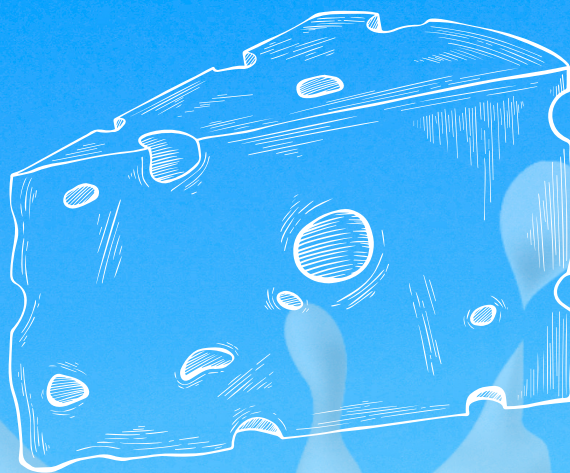


E-BOOK

COMO ELIMINAR OS SINTOMAS DA INTOLERÂNCIA À LACTOSE.

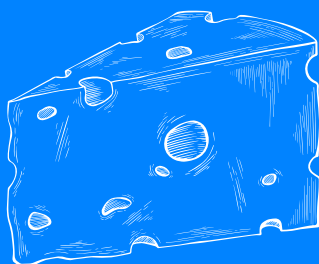
Por:
Nutricionista
Fabiana Gonçalves



SUMÁRIO

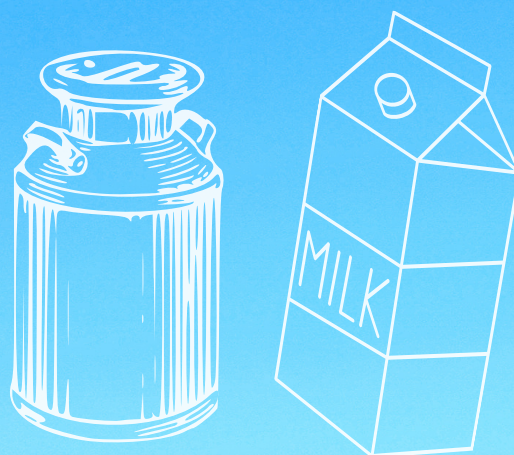


Apresentação.....	4
O que é lactose?.....	5
Onde a lactose é encontrada?.....	5
O que é lactase?.....	5
Como acontece o processo NORMAL de digestão da lactose?.....	6
Por que alguns organismos não digerem a lactose?.....	6
1.Intolerância à lactose congênita.....	6
2.Hipolactasia primária no adulto.....	6
3.Intolerância à lactose secundária.....	7
Como acontece o processo de digestão da lactose se NÃO HÁ a enzima lactase?.....	7
O que acontece quando as bactérias fermentam a lactose que não foi digerida?.....	8
Como sei se tenho intolerância à lactose?.....	8
1.Teste genético.....	8
2.Exame de sangue.....	8
3.Teste respiratório do hidrogênio expirado.....	9
Tenho todos os sintomas de intolerância à lactose mas meu teste deu negativo.....	10
Confirmei a intolerância à lactose e agora?.....	10
Estratégia 1 - Não elimine totalmente a lactose da sua alimentação.....	11
Relato de caso.....	12



SUMÁRIO

Estratégia 2 - Substituir os nutrientes e não eliminar.....	13
Quais produtos substituir.....	13
Opções de produtos fonte de proteína e cálcio.....	14
Comparação de rótulos.....	15
Leite vegetal preparado em casa.....	16
Considerações.....	17
Estratégia 3 - não precisa deixar a vida social de lado por conta da intolerância à lactose.....	18
Conhecendo o rótulo do leite zero lactose.....	19
Perguntas e respostas.....	20
Atendimento nutricional.....	25
Considerações finais.....	26
Referências Bibliográficas.....	27



APRESENTAÇÃO



Sou a Nutricionista Fabiana Gonçalves!

Apaixonada em transformar a saúde dos meus pacientes através da alimentação.

Sou formada há 10 anos e atuo na área clínica há 8 anos.

Em 2011, após concluir a graduação em nutrição, fui estudando ainda mais, foram especializações, mestrado e a minha certeza era sempre reforçada. Sim! é a alimentação responsável por prevenir, controlar e tratar doenças!

Sempre confiei na alimentação como precursora da saúde.

Para implementar ainda mais o meu atendimento nutricional, estudei sobre comportamento nutricional, mentalidade e fui apresentada ao coaching nutricional, que hoje é um marco de transformação nas consultas que realizo.

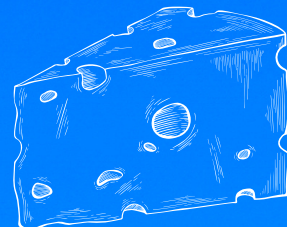
E ainda, a fim de adquirir mais inovação, direcionei todo o meu esforço disponível para estudar sobre NUTRIGENÔMICA. Através de um teste nutrigenético, é possível enxergar o paciente além do seu corpo, é como se atravessasse o corpo e olhasse diretamente para o DNA, e dessa forma o tratamento nutricional se torna o mais completo possível.

Hoje, ofereço um tratamento nutricional totalmente fidedigno, responsável e inovador, e o resultado é simplesmente levá-lo ao objetivo nutricional que você deseja com total excelência!

Boa Leitura!

E-book: como eliminar os sintomas da intolerância à lactose.

Nutricionista Fabiana Gonçalves



O que é lactose?

A lactose é um tipo de açúcar contido nos alimentos de origem láctea. É formada por 1 molécula de glicose e 1 molécula de galactose que juntas formam a lactose.



Onde a lactose é encontrada?

É encontrada nos alimentos de origem láctea, por exemplo, o leite e os seus derivados, como queijos, manteiga, creme de leite, requeijão, e todas as preparações que levam algum desses produtos, como, pudim de leite, brigadeiro (que tem leite condensado), bolo (que vai leite), pão com manteiga, sorvete, lasanha (que vai queijo ou molho branco), enfim, tudo que contenha na preparação produtos lácteos vai ter a lactose.

E também alguns medicamentos possuem lactose na composição, sendo necessário sempre ler a bula ou perguntar ao farmacêutico.



O que é lactase?

A lactase é uma enzima presente no intestino delgado capaz de digerir (“quebrar”) a molécula lactose que não consegue ser absorvida como lactose, devendo ser quebrada em moléculas menores que são glicose + galactose para então poder ser absorvida e desempenhar a sua função no organismo.

Como acontece o processo NORMAL de digestão da lactose?

Em um organismo SEM intolerância à lactose a digestão ocorre desta forma:

Quando nós ingerimos algum produto que contenha lactose, o nosso organismo detecta e libera a enzima lactase para fazer a digestão, ou seja, fazer a quebra dessa lactose. Logo, a lactose é quebrada pela enzima lactase virando uma molécula de glicose e outra de galactose que rapidamente são absorvidas pela mucosa intestinal e vão desempenhar as suas respectivas funções no organismo.



Por que alguns organismos não digerem a lactose?

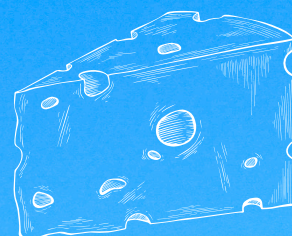
Pode acontecer basicamente por **3** motivos:

1. Intolerância a lactose congênita: é rara, percebida ainda na fase neonatal. O bebê nasce sem a enzima ou ela está inativa, sendo um diagnóstico muito precoce porque o leite é o primeiro alimento que o bebê consome, então dá pra detectar logo quando nasce.

2. Hipolactasia primária no adulto: é a mais comum entre nós. Nós nascemos com a enzima lactase normal, mas a atividade dela no intestino delgado vai diminuindo ao longo da vida.

3. Intolerância à lactose secundária: é decorrente de alguma condição de doença que cause dano na mucosa do intestino delgado, que é onde a enzima lactase se expressa, como por exemplo: enterites infecciosas, radioterapia, doença de crhon, síndrome do intestino irritável, doença celíaca, diverticulite, virose (uma virose por rotavírus, por exemplo, causa atrofia da mucosa, nessa situação a liberação de lactase estará diminuída, portanto ingerir produtos lácteos nessa condição, aumentará ainda mais o quadro de diarreia.)

Neste caso, a intolerância à lactose normalmente, é transitória e reversível, ou seja, enquanto durar essa situação. Se a causa for tratada e melhorar a integridade da mucosa intestinal a lactase pode voltar a sua atividade.



Como acontece o processo de digestão da lactose se não há a enzima lactase?

Nestes casos acima, como não há enzima lactase ou ela está diminuída, a lactose vai ficar fermentando no sistema digestório, especificamente no cólon, pelas bactérias. Esse processo de fermentação da lactose é que causa os sintomas específicos, como: dores abdominais, cólicas, excesso de gases, barriga estufada, náuseas e diarreia.

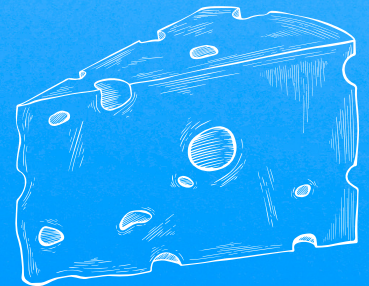


O que acontece quando as bactérias fermentam a lactose que não foi digerida?

A fermentação bacteriana da lactose produz alguns compostos como: hidrogênio, metano, nitritos, ácidos graxos de cadeia curta que então atribuem os sintomas extraintestinais como: estresse, cefaleia, perda de concentração, cansaço intenso, dificuldade de memorização, dor muscular, etc.

O hidrogênio e o metano produzidos pela fermentação são absorvidos para o sangue, vão para os pulmões onde são eliminados pela expiração.

Como sei se tenho intolerância à lactose?



Normalmente a suspeita da intolerância à lactose surge, pois quando se toma leite ou ingere algum produto lácteo, os sintomas, principalmente a diarreia, logo aparecem.

Diante dessa suspeita, é necessário fazer exames específicos para confirmar se de fato é intolerância à lactose, pois pode ser uma disbiose, que possui sintomas parecidos, e então não precisa retirar os produtos lácteos, basta corrigir a disbiose.

À seguir veremos 3 exames que podem ser feitos para o diagnóstico.

1. Teste genético

São coletadas células da mucosa oral, ou seja, é feito um swab (um esfregaço da mucosa da boca) na clínica de nutrição e enviado para o laboratório onde analisa-se o DNA dessas células. Dentre diversos genes que esse teste irá analisar, 1 desses gene, que é o MCM6, que indicará se existe a presença de intolerância à lactose ou não, dispensando qualquer outro exame.

2. Exame de sangue

Você se lembra que a lactose é um açúcar?
Pois bem,



- Em um laboratório específico, o sangue é coletado em jejum e o valor da glicemia (quantidade de açúcar no sangue) é anotado;
- Em seguida, será necessário realizar a ingestão de 25g-50g de lactose;
- Durante 2-3h se avalia os sintomas de intolerância à lactose realizando novas coletas de amostra sanguínea a fim de verificar os valores da glicemia após a ingestão da lactose;
- É uma espécie de curva glicêmica a fim de analisar se a glicemia aumenta ou não;
- Se a glicemia aumentar é sinal que existe a presença da enzima lactase pois a lactose está sendo quebrada e foi para o sangue.

3. Teste respiratório do hidrogênio expirado

Falamos anteriormente que a lactose quando não digerida será fermentada pelas bactérias produzindo hidrogênio e outros compostos, que são absorvidos pelo sangue, vão para os pulmões, sendo eliminados pela expiração, certo?

Pois bem, nesse exame avalia-se a quantidade de hidrogênio que está sendo eliminada pela expiração.

Para isso é necessário realizar o preparo na véspera do exame:

- Não ingerir dieta fermentativa (que contenha produtos lácteos, fibras, como feijões, legumes, verduras);
- Restringir totalmente a lactose;
- Não fumar e nem fazer exercícios físicos no dia anterior ao exame pois tanto o cigarro quanto a prática de exercícios físicos aumentam o hidrogênio expirado, invalidando o exame;
- Não ter utilizado antibiótico 1 mês antes do exame, pois a presença da flora bacteriana é essencial para fermentar a lactose e produzir o hidrogênio, se utilizou antibiótico ele acaba por eliminar as bactérias da flora intestinal e não haverá fermentação;
- Jejum de 12 horas.

. É necessário soprar um bocal, onde se coleta a quantidade de hidrogênio liberada pela expiração sem a presença de lactose;

. Em seguida é necessário ingerir aproximadamente 25g de lactose;

. Soprar o bocal novamente após a ingestão da lactose em 60, 90, 120, 150 e 180 minutos, onde será analisada a presença do hidrogênio em relação a quantidade antes da ingestão da lactose.

E-book: como eliminar os sintomas da intolerância à lactose.

Nutricionista Fabiana Gonçalves

ATENÇÃO!

Cada laboratório realiza os testes de intolerância à lactose de uma maneira.

Os testes descritos acima são para melhor entendimento de como o processo funciona no nosso organismo para detectar a intolerância à lactose para que você tenha conhecimento na hora de realizar o teste.

Fique sempre atento ao preparo que o seu laboratório irá solicitar e siga corretamente.

No caso do teste genético, eu passo todas as informações e o preparo (que são bem simples) antes da consulta.

Tenho todos os sintomas de intolerância à lactose mas meu teste deu negativo

Se fizer o teste e der negativo para intolerância à lactose, passamos à avaliar a presença de disbiose e/ ou uma provável síndrome do intestino irritável.

Confirmei a intolerância à lactose e agora?

Confirmando a intolerância a lactose serão necessárias algumas estratégias e **NÃO** somente eliminar a lactose da alimentação.



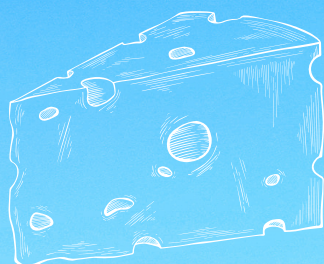
Estratégia 1

Não elimine totalmente a lactose da sua alimentação.

Na hipolactasia primária do adulto, que é a intolerância à lactose mais comum entre nós, normalmente, a enzima lactase NÃO ZERA no organismo. Existem resquícios de lactase capazes de digerir aproximadamente 12g de lactose por dia, que equivale aproximadamente a um copo de leite (200ml), ou seja, mesmo sendo intolerante à lactose você conseguiria tomar 1/2 copo de leite de manhã e 1 fatia de queijo a tarde, por exemplo.

Alguns pacientes toleram 30g de lactose por dia em intervalos amplos, ou seja, 240ml de leite de manhã e 1 fatia de queijo a tarde.

*Essas quantidade devem ser testadas no seu plano alimentar junto ao seu nutricionista a fim de não eliminar totalmente a lactose do seu organismo.



Veja o relato à seguir:

Relato de caso

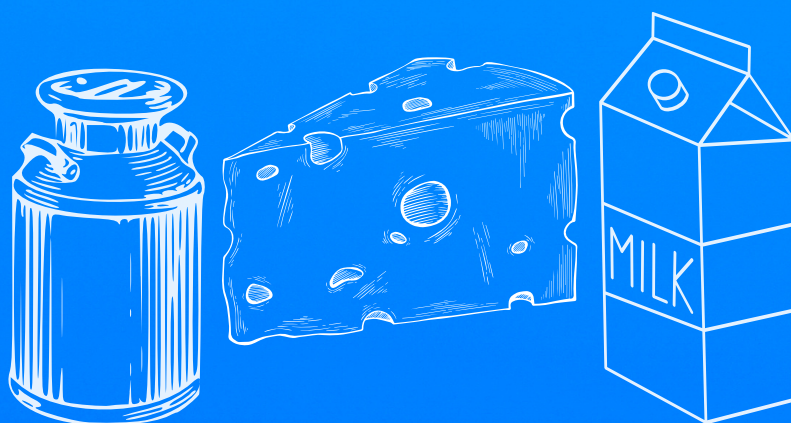
“

"Às vezes acho que tenho intolerância à lactose e outras vezes acho que não tenho! Sempre tomo um copo de leite pela manhã e não acontece nada. Mas, no almoço só comi um pedaço de lasanha e tive que correr para o banheiro".

Esse relato é um exemplo típico de que a quantidade de lactose que essa paciente possui é suficiente apenas para digerir 1 copo de leite, nada mais do que isso.

A lactose da lasanha do almoço que tinha queijo ou molho branco, possivelmente com creme de leite, acabou acumulando no organismo pela falta de lactase, causando o sintoma indesejado.

Acontecimentos como esse de fato deixam os pacientes em dúvida se são ou não intolerantes à lactose, portanto o exame é a melhor escolha.



Estratégia 2

Substituir os nutrientes e não eliminar

A palavra é exatamente SUBSTITUIR e não eliminar.

Não se pode simplesmente retirar os produtos lácteos da alimentação e pronto! Eles devem ser substituídos por outros alimentos que possuam os mesmos nutrientes.

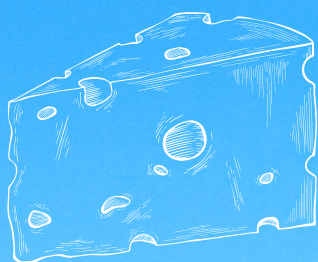
Os produtos lácteos possuem proteína e cálcio em grandes quantidades, portanto, se simplesmente eliminar esses dois componentes da sua alimentação sem fazer a devida substituição, poderá ocorrer deficiência desses nutrientes no organismo.

A deficiência desses nutrientes pode levar à doenças.

A proteína é essencial para a formação de músculos, hormônios, anticorpos, etc, o cálcio é o principal componente para a saúde óssea.

A deficiência de cálcio pode levar a osteoporose, osteoartrite e maior risco de fraturas.

Tanto os músculos quanto os ossos contribuem para toda a sustentação do nosso corpo.



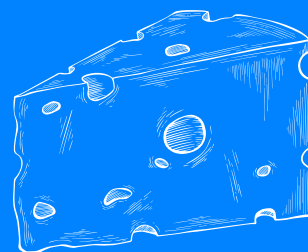
Mas e então, por quais produtos posso substituir?

A substituição deve ser feita por alimentos fonte de proteína e cálcio.

Seguem algumas opções:

Opções de produtos fonte de proteínas e cálcio

- Substituir produtos lácteos COM lactose por aqueles SEM lactose
- Leite 0% lactose;
- Iogurte 0% lactose;
- Queijo lactose Free.



Os produtos 0% lactose, normalmente, possuem as mesmas propriedades da versão tradicional do produto, a única diferença é que a indústria adiciona na preparação a enzima lactase, fazendo com que haja a quebra da lactose dentro do próprio produto, ou seja, você não estará consumindo a lactose mas sim moléculas de glicose e galactose.

- Substituir por leite vegetal: de aveia, amêndoas, arroz, castanhas (industrializados)
- Na impossibilidade de incluir na alimentação produtos lácteos 0% lactose ou lactose free, aumentar o consumo de proteína e cálcio através de outros alimentos:

Proteínas:

- Leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, ervilha)
- Carnes, pescados, ovos
- Tofú



Cálcio:

- Verduras verde escura: couve, espinafre, brócolis, acelga, agrião, aipo, almeirão, catalônia, folha de mostarda, etc.

Atenção!

Os leites vegetais de aveia, amêndoa, arroz, castanha, etc, produzidos normalmente em casa, não possuem quantidades suficientes de cálcio como aqueles produzidos pela indústria.

A indústria trata de realizar a fortificação desses leites vegetais com cálcio, visto que esses alimentos são pobres nesse mineral.

Vamos ver uma comparação:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 ml (1 copo)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	82 kcal = 344 kJ	4
Carboidratos	9,0 g, dos quais:	3
Açúcares	9,0 g	**
Glicose	4,5 g	**
Galactose	4,5 g	**
Lactose	0	**
Proteínas	6,2 g	8
Gorduras totais	2,4 g	4
Gorduras saturadas	1,5 g	7
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	0	0
Sódio	128 mg	5
Cálcio	232 mg	23

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.

Leite Zero Lactose - proteína animal

Possui 6,2g de proteína em 200ml
Possui 232mg de cálcio em 200ml

Leite Vegetal de amêndoa

A quantidade de proteína também em 200ml diminui bastante, visto que os alimentos vegetais possuem menos proteínas do que os de origem animal.

Já o cálcio possui boa quantidade visto que a indústria realiza a fortificação.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200 ml (1 copo)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	30 kcal = 126 kJ	2
Carboidratos	0,9 g, dos quais:	0
Açúcares	0,9 g, dos quais:	**
Sacarose	0	**
Lactose	0	**
Proteínas	0,9 g	1
Gorduras totais	2,5 g	5
Gorduras saturadas	0	0
Gorduras trans	0	**
Fibra alimentar	0	0
Sódio	39 mg	2
Cálcio	400 mg	40
Vitamina A	90 µg	15
Vitamina D	1,5 µg	30
Vitamina E	4,0 mg	40

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.

Ingredientes: pasta de amêndoas reconstituída, carbonato de cálcio, sal marinho, mix de vitaminas A, D e E, estabilizantes citrato de potássio, goma tara e goma gelana, emulsificante lecitina de girassol e aromatizantes naturais.

E-book: como eliminar os sintomas da intolerância à lactose.

Nutricionista Fabiana Gonçalves

Vejamos agora, um leite vegetal preparado em casa.

Existem várias receitas caseiras para se preparar o leite de amêndoas, por exemplo, deixar a amêndoa de molho / deixar em água quente e retirar a casca / utilizar pasta de amêndoa, enfim, são diversos modos. Vamos nos basear nesse modo:

Ingredientes:

- 100g de amêndoa
- 1 litro de água



Modo de preparo:

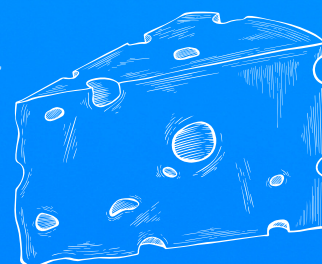
- Deixar a amêndoa de molho em 500ml de água por 8h
- Bater no liquidificador acrescentando o restante da água (500ml)

- Coar

Está pronto!

Sabendo que 100g de amêndoa possui, aproximadamente:

18g de proteína }
237mg de cálcio } Quantidade em 1 litro de leite de amêndoa



Logo, 200ml do leite caseiro de amêndoa, terá:

~~3,6g~~ de proteína (ao ser coado perde em torno de 70%)

1,0g de proteína

47mg (o leite tradicional possui 232mg e o vegetal da indústria 400mg)

Considerações

- A quantidade de proteína é perdida no processo de coar o leite vegetal tanto industrializado quanto caseiro;
- A quantidade de cálcio dos vegetais é reduzida, por isso a indústria fortifica;
- Muitas vezes, o leite vegetal industrializado é mais caro, pois é fortificado;
- O leite de gergelim caseiro é uma boa opção se a necessidade for o cálcio, pois possui grande quantidade;
- Não há problemas nenhum em fazer e consumir o leite vegetal em casa, desde que esse não seja o único alimento com a pretensão de lhe fornecer proteína e cálcio, pois não será suficiente;
- Se escolher por consumir o leite vegetal, os grupos de proteínas e cálcio descritos anteriormente devem estar incluídos na alimentação com maior atenção;
- Um plano alimentar calculado exatamente com as quantidades específicas para as suas necessidades alimentares, prevenirá qualquer deficiência de nutrientes.

Estratégia 3

Não precisa deixar a vida social de lado por conta da intolerância à lactose

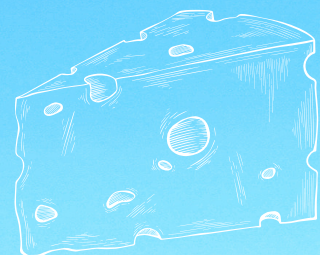
"Não vou naquele restaurante com o pessoal do trabalho porque lá não tem nada para intolerante à lactose".

"Não posso aceitar o brigadeiro ou bolo da festa porque tem lactose e se eu comer vou passar mal".

Todas essas questões podem ser eliminadas da sua fala se você simplesmente realizar a reposição enzimática com lactase exógena.

A única coisa que precisará fazer é administrar a enzima certa nas ocasiões certas.

Com base no seu plano alimentar é possível calcular a quantidade de lactose ingerida e a quantidade de enzima necessária para ingerir a fim de suprir a digestão da lactose, e pronto, basta ingerir a quantidade de enzima prescrita em comprimido ou em pó que a digestão da lactose ocorrerá normalmente.



Conhecendo o rótulo do leite Zero Lactose

Leite Zero lactose - origem animal (leite de vaca)



moléculas de glicose e galactose

1 - Possui 0 lactose, pois ela foi quebrada pela

enzima lactase

2 - sendo transformada em

6,2g de proteína

Os alimentos de origem animal são fonte de proteína

232mg de cálcio

Os produtos lácteos são fonte de cálcio

E-book: como eliminar os sintomas da intolerância à lactose.

Nutricionista Fabiana Gonçalves

Perguntas & Respostas

Qual é a quantidade de lactose presente no leite?

A quantidade de lactose presente no leite, varia de acordo com o tipo de produto, marca e fabricante.

Normalmente em 200ml de leite (1 copo), temos aproximadamente 9g de lactose, que equivale a: 4,5g de glicose e 4,5g de galactose.

A intolerância à lactose acomete uma população mais específica?

Existem indivíduos do mundo inteiro com intolerância à lactose. Porém, em algumas etnias como Ásia e Oriente médio, existe uma prevalência muito mais aumentada.

Já usei a enzima lactase e tive desconforto do mesmo jeito. Não funciona para o meu caso?

A reposição enzimática costuma funcionar muito bem, provavelmente a quantidade utilizada não foi suficiente.

A quantidade de enzima deve ser calculada de maneira aproximada para cada tipo de preparação. O ideal é que você tenha uma prescrição do seu nutricionista com as quantidades a serem utilizadas bem como orientações para quando, como e quanto utilizar.

Perguntas e respostas

Intolerância à lactose e alergia a proteína do leite de vaca são a mesma coisa?

NÃO.

A intolerância à lactose é uma condição de não digestão do açúcar contido em produtos lácteos, que é a lactose, devido a falta da enzima lactase, causando desconfortos, ou seja, intolerância.

Já a alergia a proteína do leite de vaca, conhecida como: APLV, envolve um processo imunológico quando se ingere a proteína dos produtos lácteos, podendo causar reações alérgicas como: urticária e choque anafilático, principalmente em bebês.

Tenho síndrome do intestino irritável, posso testar ingerir uma quantidade mínima de lactose e ver o que acontece?

Na síndrome do intestino irritável, a mucosa do intestino não está íntegra, logo, a presença da lactase será praticamente nula.

O recomendado é evitar a ingestão de produtos que contenham a lactose ou utilizar enzima, pois as crises são muito severas, não compensando a curiosidade de “testar” mesmo que em pequenas quantidades.

Lembrando que a cada nova crise, deve-se tratar a microbiota intestinal realizando a modulação.

Perguntas e respostas

Não sou intolerante à lactose mas quero retirar o leite da minha dieta pois ouvi dizer que ele é inflamatório. É verdade ?

O leite será inflamatório se algo no seu organismo não estiver funcionando bem. Temos que achar o motivo pelo qual o leite está sendo inflamatório e resolver essa causa primária e não simplesmente eliminá-lo da alimentação sem saber o que está acontecendo.

Quando estamos com o nosso organismo em desacordo, muita coisa vai ser inflamatória.

Se não irmos em busca da causa da inflamação certamente daqui um tempo não vamos mais poder comer mais nada pois tudo fará mal.

O meu teste genético apresentou que tenho intolerância à lactose, mas consumo todos os produtos lácteos e não sinto nada.

Nesse momento da sua vida a expressão da enzima lactase está sendo suficiente, mas o teste genético já indicou que em algum momento da sua vida irá desenvolver a intolerância à lactose. Já está no seu gene que a atividade da sua enzima lactase irá reduzir ao longo da sua vida até que você comece a sentir os sintomas da intolerância.

Perguntas e respostas

O hábito de NÃO tomar leite me deixa com intolerância à lactose?

Temos 2 versões sobre esse assunto:

- Alguns estudos mostram que o fato de não se consumir produtos lácteos faz com que a produção da enzima lactase não seja estimulada, logo ela para de ser produzida, ou seja, *"essa pessoa nunca come nada que tenha lactose então vou deixar de fabricar a enzima lactase"*.

Tem inclusive estudos que mostram que famílias que viviam da pecuária (leite, ovos, queijo), tinham menos intolerância à lactose do que as famílias que viviam da agricultura (verduras, legumes).

- Mas, outros estudos mostram que ocorre uma redução geneticamente programada e irreversível da atividade da lactase na maioria das populações do mundo, independente se ela for estimulada ou não, ou seja, se for para você ter intolerância à lactose você vai ter e pronto, independente se consumiu produtos lácteos a vida toda ou não.

Perguntas e respostas

Porque o leite sem lactose é mais doce do que o tradicional ?

Porque possui mais glicose.

A indústria se encarrega de jogar dentro da preparação do leite sem lactose, a enzima lactase na quantidade certa para quebrar toda lactose ali presente. Portanto, você não vai estar ingerindo lactose mas sim glicose + galactose, conferindo um sabor muito mais adocicado pela presença da glicose.

Essa quebra da lactose aconteceria dentro do nosso organismo, então não sentiríamos o sabor.

Não consumo produtos lácteos porque não gosto do sabor. Como saber se tenho intolerância à lactose ?

Atentar-se ao consumir outras preparações como: lasanha com molho branco, pudim de leite, brigadeiro, caso não tenha sintomas, possivelmente não possui intolerância à lactose.

Cuidado: *"Comi uma lasanha naquele restaurante e passei mal, acho que a lasanha estava estragada".*

Pode ser que você tenha intolerância à lactose mas não tem o hábito de consumir produtos lácteos, logo, não sabe que pode ser intolerante. Quando consome outras preparações com lactose e passa mal acha que é a preparação, mas pode não ser.

E-book: como eliminar os sintomas da intolerância à lactose.

Nutricionista Fabiana Gonçalves

Tratamento nutricional

Conheça agora um pouco mais sobre o tratamento nutricional.

1. Agendamento da consulta

- Questionário pré consulta;
- Questionário de sinais e sintomas;
- Manual da consulta: informações gerais e preparo para os exames de bioimpedância e teste de nutrigenômica;
- Questionamentos estruturados;
- Suspeita clínica de intolerância à lactose e outras investigações clínicas;
- Plano alimentar específico para substituição de produtos lácteos e para outras necessidades;
- Solicitação de exames;
- Detecção de possíveis deficiências de proteína, cálcio, fósforo, vitamina D e outras;
- Suplementações se necessário;
- Realização do teste nutrigenético ou encaminhamento para realização do teste de hidrogênio do ar expirado;
- Desintoxicação / desinflamação;
- Modulação intestinal;
- Suporte completo para reposição enzimática com lactase exógena;
- Ferramentas de coaching;
- Plantão com a nutri;
- Suporte durante todo o tratamento nutricional.

Considerações Finais

Espero de coração, que este material possa contribuir com o seu conhecimento sobre a intolerância à lactose.

Adoraria receber o seu feedback sobre o que você achou desse e-book, fique à vontade para me escrever em algum de nossos canais abaixo.

Para tirar suas dúvidas sobre a intolerância à lactose, enviar perguntas ou obter maiores informações sobre o nosso atendimento nutricional, entre em contato conosco, será um prazer lhe atender.

www.clinicafabianagoncalves.com.br



contato@clinicafabianagoncalves.com.br



[/clinicafabianagoncalves](https://www.facebook.com/clinicafabianagoncalves)



[@nutricionista.fabianagoncalves](https://www.instagram.com/nutricionista.fabianagoncalves)



[Nutricionista Fabiana Gonçalves](https://www.youtube.com/Nutricionista%20Fabiana%20Goncalves)



[\(11\) 9.6029 - 4100](https://api.whatsapp.com/send?phone=5511960294100)

**Com muito amor e carinho,
Nutricionista Fabiana Gonçalves**

E-book: como eliminar os sintomas da intolerância à lactose.
Nutricionista Fabiana Gonçalves

Referências Bibliográficas

1 - Jorge RL. Lactose Intolerance. Gac Med Mex 2016; 152(1):67-73.

Link de acesso: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27603891/>

2 - Martínez VSE, Nogueira de Rojas JR, Remes TJM, Coss Adame E, Rivas RR, Uscanga DLF. The importance of lactose intolerance in individuals with gastrointestinal symptoms. Rev Gastroenterol Mex 2020;85(3):321-331.

Link de acesso: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32482516/>

3 - Geisa JS. Raquel R. Genoile OS. Lactose intolerance: what is a correct management? Rev. Assoc. Med. Bras 2019;65(2):270-275.

Link de acesso:

<https://www.scielo.br/j/ramb/a/9PLyzGtMjtSGNHFdKnGC9Jx/?lang=en>