

1.4 INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

Descripció, causes i símptomes

La lactosa és un sucre natural que es troba a la llet i a altres productes làctics. El cos humà té un enzim anomenat "lactasa", que permet digerir la lactosa i obtenir-ne els components més senzills (glucosa i galactosa).

Les persones que tenen intolerància a la lactosa és perquè el seu cos no és capaç de digerir tota la lactosa que ha menjat, per manca o dèficit del nivell d'activitat lactasa. Si aquesta intolerància és congènita (hereditària) la simptomatologia pot aparèixer amb la primera presa de llet materna o de fórmula (inici

precoç) o bé a partir dels 2 o 3 anys d'edat (inici tardà). Si la deficiència és secundària és provocada per altres trastorns, el més freqüent dels quals és la diarrea aguda infecciosa.

Els símptomes consisteixen en diarrea aquosa, amb femtes àcides que produeixen irritació i lesions al voltant de l'anus, expulsió de gasos, flatulència, distensió abdominal i dolors còlics ("retortijones"). En lactants i nens petits la diarrea pot causar deshidratació i una afectació important de la corba de creixement (tant pel que fa al pes com a la talla).

Què cal fer i què no cal fer

El tractament consisteix a suprimir o reduir la lactosa de l'alimentació (llet i productes làctics) i evitar dèficits de calci.

Moltes vegades són tolerades petites quantitats de lactosa, sobretot si es consumeixen en els àpats principals.

Aliments que es poden menjar i aliments que no es poden menjar:

	SÍ	NO
LLET I DERIVATS	Llets especials, sense lactosa	Llet (sencera, semidesnatada, desnatada), formatge fresc, formatge curat (a vegades és ben tolerat), iogurt (es pot introduir progressivament), nata, postres làctics, crema de llet o mantega, batuts
PRODUCTES ELABORATS	Productes sense lactosa / llet	Crema, salses (beixamel o qualsevol altra que contingui llet o crema de llet), mantega, puré de patates instantani, pa de motlle, pastisseria industrial, xocolata amb llet, frankfurts, sopes comercials, laminadures
RESTA D'ALIMENTS	Aliments no barrejats amb productes làctics	

Els menjadors escolars

L'obtenció d'aliments sense lactosa

Actualment al mercat ja existeixen nombrosos productes sense lactosa. Cal llegir atentament les etiquetes dels productes envasats, per tal d'assegurar-se que no contenen llet ni derivats làctics.

En cas de dubte, cal consultar els pares o bé un professional.

La manipulació dels aliments sense lactosa

Cal evitar contaminacions creuades de productes amb lactosa amb els que no en contenen, ja sigui a través de la mescla o errors puntuals.

Com servir els aliments

En la mesura que sigui possible, el nen amb intolerància a la lactosa ha de menjar el mateix que la resta de comensals.

Els responsables de menjador han de tenir cura que no es produeixin errors. En cas de donar-se, cal que n'informin els pares del nen.

Els medicaments

Alguns dels medicaments existents al mercat contenen lactosa com a excipient; per això cal evitar-los.

Adreces d'interès

www.tuotromedico.com

www.abcdietas.com