

INTOLERÀNCIA A LA LACTOSA

La intolerància a la lactosa ocorre quan el nostre organisme no és capaç de digerir la lactosa, un sucre que es troba a la llet i als lactis en general. Això no s'ha de confondre amb una al·lèrgia a la llet.

La lactosa es digereix gràcies a un enzim anomenat lactasa que es produeix a l'intestí prim. Les persones amb intolerància a la lactosa produeixen menys quantitat d'aquest enzim. En no ser capaces de digerir la lactosa, aquesta arriba al colon i pot provocar un o més dels símptomes següents:

- Gas i flatulència
- Dolor abdominal
- Nàusees
- Diarrea

Aquests símptomes es presenten entre mitja hora i tres hores després d'haver ingerit aliments amb lactosa.

Hi ha d'altres malalties que poden tenir els mateixos símptomes, per la qual cosa és fonamental que consulteu un metge que us diagnostiqui.

La severitat dels símptomes dependrà de la capacitat de l'intestí de produir lactasa. Hi ha algunes persones que poden ingerir una petita quantitat de lactis sense presentar molèsties i altres persones que amb una mínima quantitat tenen símptomes.

La intolerància a la lactosa pot aparèixer després d'una gastroenteritis o d'haver evitat aliments amb lactosa durant molt de temps. En aquests casos haurem de reintroduir els aliments que continguin lactosa a poc a poc, és a dir:

- Començar per aquells lactis que continguin menys lactosa, com el iogurt i els formatges curats.
- Introduir els aliments amb altres menjars.
- No prendre més d'una petita quantitat de lacti al dia.

No existeix cap tractament per a tractar la intolerància a la lactosa. L'únic que es pot fer és evitar els aliments que continguin lactosa, com ara:

- Llet de tot tipus (sencera, semidesnatada, desnatada, en pols, condensada i evaporada)
- Iogurt
- Galetes i pastes industrials (llegeu-ne les etiquetes)
- Postres comercials (natilles, cremes, flams, mousse, etc.)
- Salses (llegeu-ne les etiquetes o pregunteu-ne els ingredients)
- Menjars preparats
- Gelats
- Nata
- Mantega
- Formatges frescos

Hi ha persones que són capaces de menjar iogurt i formatges madurs sense presentar molèsties. Per tal de comprovar si podeu tolerar-ho, introduïu-los a poc a poc i en petites quantitats. També podeu provar-ho amb la llet i els iogurts baixos en lactosa.

Els lactis són la forma més comuna d'obtenir calci. Tanmateix, hi ha d'altres aliments que contenen quantitats importants d'aquest mineral, com ara:

- Sardines, sardinetes i peixos petits que es mengen amb espines
- Bròquil
- Tofu
- Bledes i espinacs
- Ametlles
- Llegums, en especial els fesols

