

INTOLÉRANCE AU LACTOSE

L'intolérance au lactose survient lorsque notre organisme est incapable de digérer le lactose, un sucre présent dans le lait et les produits laitiers en général. Ceci ne doit pas être confondu avec une allergie au lait.

Le lactose est digéré grâce à une enzyme appelée lactase, produite dans l'intestin grêle. Les personnes souffrant d'une intolérance au lactose produisent une quantité moindre de cette enzyme. Du fait qu'elles ne sont pas capables de digérer le lactose, celui-ci arrive dans le côlon et peut provoquer un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Gaz et flatulence
- Douleur abdominale
- Nausées
- Diarrhée

Ceux-ci apparaissent entre une demi-heure et trois heures après l'ingestion d'aliments contenant du lactose. Il existe d'autres maladies pouvant se manifester par les mêmes symptômes. C'est pour cette raison qu'il est essentiel que vous consultiez un médecin et que ce soit celui-ci qui établisse le diagnostic.

La sévérité des symptômes va dépendre de la capacité de l'intestin à produire la lactase. Certaines personnes peuvent consommer une petite quantité de produits laitiers sans présenter de troubles et d'autres personnes peuvent présenter des symptômes après l'ingestion d'une quantité minime.

L'intolérance au lactose peut apparaître à la suite d'une gastro-entérite ou après avoir évité pendant très longtemps l'ingestion d'aliments contenant du lactose. Dans ces cas-là, il est conseillé de réintroduire progressivement les aliments contenant du lactose, autrement dit:

- Commencer par les produits laitiers qui contiennent moins de lactose, comme le yaourt et les fromages à pâte dure.
- Introduire les aliments avec d'autres repas.
- Ne pas consommer plus d'une petite quantité de produit laitier par jour.

Il n'existe pas de traitements pour traiter l'intolérance au lactose. La seule chose à faire est d'éviter les aliments contenant du lactose, tels que:

- Lait de tout type (entier, demi-écrémé, écrémé, en poudre, condensé et évaporé)
- Yaourt
- Biscuits et pâtisserie industrielle (lire les étiquettes)
- Desserts du commerce (crème renversée, crèmes, flans, mousse, etc.)
- Sauces (lire les étiquettes ou demander les ingrédients)
- Repas préparés
- Glaces
- Crème fraîche
- Beurre
- Fromages frais

Certaines personnes peuvent consommer un yaourt et des fromages mûrs sans présenter de troubles. Afin de vérifier si vous pouvez les tolérer, vous devez les introduire progressivement et en petites quantités. Vous pouvez également faire des essais avec le lait et les yaourts pauvres en lactose.

Les produits laitiers constituent la manière la plus courante d'obtenir du calcium. Néanmoins, d'autres aliments contiennent des quantités importantes de ce minéral, comme par exemple:

- Sardines, petites sardines et petits poissons consommés avec les arêtes
- Brocoli
- Tofu
- Bettes et épinards
- Almandes
- Légumes secs, en particulier les haricots

