

## PAUTA ALIMENTARIA AMB BAIX CONTINGUT DE LACTOSA

### ¿Què és la lactosa?

La lactosa és un sucre present a la llet i en alguns productes làctics. La intolerància a la lactosa és el conjunt de símptomes intestinals que es donen després de la ingesta de productes que continguin lactosa. Això es produeix perquè hi ha un dèficit de lactasa, que és l'enzim que s'encarrega de digerir la lactosa.

La dieta aconsellada per les persones intolerants a la lactosa ha de ser controlada en làctics i derivats (veure taula).

Cada persona tolera una quantitat de lactosa diferent, per tant, és important conèixer la tolerància individual. Per això, es poden afegir a la dieta petites quantitats d'aliments que continguin lactosa i poc a poc saber quines quantitats tolera el nostre organisme.

### Recomanacions nutricionals

- La llet té una quantitat de lactosa més elevada que el iogurt i els formatges. És possible que la llet en si mateixa no es toleri però sí els seus derivats.
- Pot consumir **llet sense lactosa**.
- També pot optar per les begudes vegetals (civada, soja, ametlla...). És important que prioritzi les de menor contingut en sucres (<5g/100ml) i que estiguin enriquides en calci i vitamina D (ho trobarem indicat al llistat d'ingredients).
- La lactosa s'utilitza com additiu alimentari per millorar el gust, textura o allargar la vida útil dels productes alimentaris. Es recomana llegir les etiquetes dels aliments en conservació processats, ja que molts en contenen (pernil dolç, galetes, cereals d'esmorzar...).
- Alguns fàrmacs contenen lactosa com excipient, cal revisar la seva composició.

	<b>Amb baix contingut de lactosa o sense lactosa</b>	<b>Amb alt contingut de lactosa</b>
<b>Làctics</b>	Llet sense lactosa, iogurt sense lactosa, begudes vegetals Formatges fermentats (blau, parmesà, Brie, Gouda, bola, manxec curat...)	Tots els tipus de llet (materna, vaca, cabra i ovella), llet en pols i llet condensada iogurt natural Formatge no fermentat. Formatges d'untar i cremosos
<b>Carns, peixos, ous i derivats</b>	Tots excepte els desaconsellats	Carns servides amb salses a base de llet. Algunes salsitxes de Frankfurt, pernil dolç i embotits preparats comercialment. Croquetes comercials
<b>Farinacis i tubercles</b>	Pa blanc o integral Farines de blat, blat de moro, sègol, arròs... Tots els cereals: arròs, pasta, sèmols... Patata i moniato	Pa que contingui llet (pa de motlle amb llet, pa de llet...) Pasta amb productes làctics afegits
<b>Verdures, hortalisses i llegums</b>	Totes al natural, congelades o en conserva, sense preparació comercial amb lactosa	Qualsevol preparada amb llet o productes làctics
<b>Fruïtes</b>	Totes excepte desaconsellats	Fruïtes processades amb llet o lactosa
<b>Dolços i greixos</b>	Melmelada, sucre, mel, gelatina i edulcorants Fruïtes secs, olis, margarines vegetals, mantega, xocolata negra >70%	Xocolata amb llet Margarines amb llet, crema de llet, salsa beixamel i nata
<b>Begudes</b>	Té, cafè, cacau, refrescs	Batuts preparats amb llet o làctics
<b>Condiments</b>	Sal, pebre, mostassa, curri, herbes aromàtiques, vinagres...	Comprovar condiments per amanides comercials  Maionesa que contingui llet