

A lactose além do leite



Parei de consumir leite e derivados, porque acho que sou intolerante à lactose.

Mas, ainda fico estufada depois das refeições. Será que sou intolerante apenas à lactose?

Você sabia que os alimentos que foram preparados com leite e derivados também têm lactose?

Ah, mas deve ser tão pouco! Mesmo assim, dá dor de barriga?

Sim, é possível ter sintomas mesmo com pouca quantidade. Além disso, muitas receitas levam leite.

Você sabia?

Veja a lista de alguns alimentos que levam leite e seus derivados, como manteiga, creme de leite, soro de leite etc, e, por isso, possuem lactose. Confira ^{1, 2, 3}

100% 1 copo de leite (200ml) = 10g

92,6% 1 xícara de chocolate quente = 9,26g

49,2% 2 colheres (sopa) de leite condensado = 4,92g

39,0% 1 porção de arroz-doce = 3,9g

32,8% 1 ½ colher de sopa de requeijão *light* = 3,28g

30,0% 1/2 xícara de *cream cheese* = 2,98g

26,6% 1 fatia de tortas doces e salgadas* = 2,66g

26,2% 1/2 xícara de chá de queijo cottage = 2,62g

19,8% 1 ½ colher de sopa de requeijão = 1,98g

19,5% 1 xícara de purê de batata* = 1,95g

9,0% 1 colher de sopa de achocolatado** = 0,9g

8,5% 1 fatia de bolo simples* = 0,85g

5,4% 1 pãozinho de milho = 0,54g

2,3% 1 fatia de pão de forma = 0,23g

A quantidade em gramas de lactose que cada alimento tem e a equivalência dele à quantidade de lactose de um copo de leite.

*Preparado com leite e manteiga

**Inclusive light

Poxa, agora eu sei porque não passo mal só com leite...

Ao comer alimentos com lactose, você sente estes sintomas? ⁴

- Dor de barriga
- Barriga estufada
- Gases
- Diarreia
- Vômitos

Sim! Alguns deles...

Talvez você tenha **intolerância à lactose**. Não existe uma quantidade de lactose exata para causar os sintomas. Que tal consultar um médico?

Nunca mais vou poder comer coxinha com catupiry? Eu amoooo coxinha!

Claro que pode!
Intolerância à **lactose**?
Permita-se com
PERLATTE

Esse comprimido te ajudará a controlar os desconfortos. Testado e aprovado cientificamente.⁵



Basta tomá-lo 15 minutos antes da coxinha ou de outra refeição que tenha lactose.⁵

Eurofarma

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] Departamento de Informática em Saúde, Escola Paulista de Medicina/Unifesp. Tabela de Composição Química dos Alimentos - Versão 3.0.

[2] MATTAR, Rejane; MAZO, Daniel Ferraz de Campos. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 56, p. 230-236, 2010.

[3] GUIMARÃES, Andréa Fraga; GALISA, Monica S. Cálculos Nutricionais: Conceitos e aplicações práticas. São Paulo: M. Books, 2008.

[4] MATHIÚS, Laís Adrieli; et. al. Aspectos atuais da intolerância à lactose. Revista Odontológica de Araçatuba, v.37, n.1, p. 46-52, jan-abr., 2016.

[5] FRANCESCONI, Carlos Fernando de Magalhães et al. Oral administration of exogenous lactase in tablets for patients diagnosed with lactose intolerance due to primary hypolactasia. Arquivos de gastroenterologia, v. 53, p. 228-234, 2016.