

## Intolerância à lactose: saiba mais sobre a doença

A intolerância à lactose é um quadro no qual a pessoa não produz uma enzima denominada lactase, sua produção é insuficiente ou seu funcionamento é inadequado. A lactase é responsável pela quebra da lactose (açúcar do leite) em duas moléculas menores e facilmente absorvidas pelo organismo. Em pessoas com intolerância à lactose, esse açúcar acaba sendo conduzido ao intestino. Lá, é fermentado por bactérias, causando gases, náuseas, desconforto, indigestão e diarreia, cerca de 30 minutos a duas horas após ingestão de alimentos que contêm lactose. Segundo dados brasileiros, 70% dos adultos têm algum desses sintomas após consumir leite de vaca ou derivados. Em países



como Japão e alguns do continente africano, praticamente todos os habitantes com mais de 80 anos têm algum grau de intolerância.

Assim, como não existe cura para a intolerância à lactose, deve-se evitar a ingestão de alimentos que a contêm, ou seja, deve-se ficar longe de leite e seus derivados. Existe também a lactase em cápsulas e líquido, que podem auxiliar nesse sentido. Entretanto, é necessário estar atento, pois como cada alimento possui uma determinada concentração de lactose, e cada organismo reage de uma forma diferente, será necessário um período de adaptação para verificar quais alimentos poderão ser con-

sumidos sem desconforto.

Considerando que grandes concentrações de cálcio são oriundas de produtos lácteos, é necessário que se adote uma dieta que complemente essa substância. **Alimentos que devem ser evitados:** leite, sorvete, achocolatado, manteiga, bolo, pudim, bolachas com leite em sua composição, creme de leite, leite condensado, pizza, entre outros. **Alimentos que contêm concentrações elevadas de cálcio:** atum, salmão, sardinha, espinafre, couve, amêndoa, brócolis, feijão-branco, tofu, leite de soja, entre outros.

O exame mais comum utilizado no diagnóstico é o teste de tolerância à lactose. Consiste na ingestão de doses concentradas de lactose por determinado período, analisando amostras sanguíneas do paciente, retiradas com certa periodicidade. Caso as concentrações de glicose não aumentem ao longo do tempo, tal fato é indicativo de que a lactose não foi quebrada.

Para não ficar em dúvida, leia sempre o rótulo e verifique se o produto inclui lactose na formulação.



**Vital Lab**  
ANÁLISES E PESQUISAS CLÍNICAS  
55 3746 1432

**Edison Molina**  
Ecografia, Ginecologia Obstetrícia  
CREMERS 26381  
55 3746 1077

**Dra. Vanda de Carli Fortes**  
Pediatra e Clínica Médica  
Cremeres 22.954  
55 3746 1866

**RESULTA MAIS**  
CONSULTORIA EMPRESARIAL  
Andressa Potrich Perotti  
Psicóloga e coaching executiva  
9 9614 3938

**Laura Lorenzelli**  
CIRURGIÃ - DENTISTA  
9 9600 2120

**Lais Bottene**  
PSICÓLOGA  
9 9622 9902

**Jéssica Sirtuli**  
Nutricionista  
9 9909 4259

**Gizely Ceretta**  
FONOAUDIÓLOGA  
CRFa: 7-9981  
9 9904 6131

**Travessa Roberto Schmidt, 70**  
**(em frente ao hospital) – Seberi/RS**

**Dra. Miriane Zuffo Manfrim**  
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

**Tratamento das Disfunções da ATM**  
**Tratamento do Ronco e Apnéia**  
**Clareamento Dental**  
**Estética Dental**  
**Restaurações**  
**Próteses**

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW  
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

**Dr. Alberto Marcos Manfrim**  
CREMERS 28940

*Perda de audição*  
*Dor de garganta*  
*Obstrução nasal*  
*Rinossinusites*  
*Otites*

**OTORRINOLARINGOLOGISTA**  
*Ouvido, nariz e garganta.*

**Fone: (55) 3744-3438**  
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW  
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

55 3744-1113  
55 9 8433-5858  
atendimento@oftalmocor.com.br

**OFTALMOCOR**  
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

**Dra. Alice Zanella**  
CREMERS 36.637 RQE 30.387  
**Médica Cardiologista**

**Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss**  
CREMERS 34.614 RQE 30.389  
**Médico Oftalmologista**

Consultas

Eletrocardiograma digital

M.A.P.A.

Holter

Teste Ergométrico

Consultas

Cirurgia de catarata

Cirurgia de glaucoma

Cirurgia de pálpebras

Adaptação de lentes de contato