

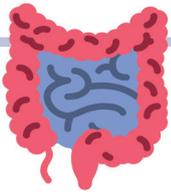
Intolerância à lactose: por que ela ocorre?



O LEITE É DE GRANDE IMPORTÂNCIA NA ALIMENTAÇÃO HUMANA, JÁ QUE, DESDE QUE NASCEMOS, É A PRIMEIRA FONTE DE NUTRIENTES COM A QUAL TEMOS CONTATO.

Não é à toa que é reconhecido pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura como alimento global.

No entanto, em alguns casos, o indivíduo se torna incapaz de digerir a lactose (açúcar do leite), o que pode resultar em alguns problemas. Entenda!



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A incapacidade de digestão total ou parcial da lactose passa a ocorrer a partir da falta completa ou necessária de uma enzima intestinal chamada lactase. É ela quem permite que o açúcar do leite seja decomposto em um carboidrato mais simples, de mais fácil absorção.

POR QUE ESSA CARÊNCIA OCORRE

- Por alguma questão genética que impede a produção da enzima;
- Pela redução na produção de lactase como consequência de alguma doença intestinal;
- Em razão do envelhecimento, o que costuma ser mais comum entre a população negra.



COMO A INTOLERÂNCIA À LACTOSE NÃO É UMA DOENÇA, A RECOMENDAÇÃO É PARA QUE O LEITE E SEUS DERIVADOS SEJAM EVITADOS. ENTRE ELES ESTÃO:

- 1) Leite de vaca, queijos, manteiga, requeijão
- 2) Preparações à base de leite como pudins, bolos, cremes e tortas
- 3) Bolachas e biscoitos que possuam leite na composição

COMO IDENTIFICAR A INTOLERÂNCIA

- Náuseas
- Dores abdominais
- Distensão abdominal (inchaço)
- Diarreia abundante
- Gases
- Desconforto



IMPORTANTE

Nem sempre o médico recomendará a suspensão completa desses alimentos. Iogurtes sem lactose, por exemplo, podem ser indicados, conforme o grau de tolerância do paciente. Portanto, é essencial buscar ajuda para manter uma dieta equilibrada.

