

INTOLERÂNCIA A LACTOSE



 *Dr. Adelmo Almeida*

WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR



Você sabe o que é isso? já ouviu falar dessa doença? Vamos lá!

As pesquisas mostram que 70 % dos brasileiros apresentam algum grau de intolerância ao leite.

Intolerância a lactose é uma condição em que a pessoa perde parcial ou completamente a capacidade de digerir o açúcar existente no leite e em seus derivados.

Isso ocorre quando o organismo não produz, ou produz de maneira insuficiente a enzima digestiva chamada lactase, que é responsável pela digestão do açúcar do leite.

Quando isso acontece, esse açúcar do leite chega no intestino grosso sem ser digerido, e lá ele é fermentado pelas bactérias que fabricam ácido lático e gases e toxinas.

Há <https://senaicapitalpartners.com/eidh-antikeimenwn-aytosynarmologhshs/> uma diferença grande entre intolerância a lactose e a alergia ao leite. a alergia é uma reação imunológica às proteínas do leite, que se manifesta após a ingestão de uma quantidade mesmo mínima de leite. já na intolerância os sintomas variam de acordo com a maior ou menor exposição ao leite.



Tipos:

Primária: redução progressiva natural da quantidade de lactase no organismo

Secundária: deficiência de lactase provocada por doenças do intestino com o diarreias crônicas, doença celíaca, doença inflamatória intestinal, sii, etc.

Congênita: nasce sem produção de lactase (mais rara).

Sintomas:

Surgem minutos ou horas após a ingestão de leite e derivados:

Distensão abdominal, cólicas, diarreia, flatulência (excesso de gases), dor de cabeça, náuseas, até ardor anal e assaduras pela existência de fezes mais ácidas.

Diagnóstico:

Exames laboratoriais: teste de tolerância a lactose.

Tratamento:

Suspender a ingestão de leite total inicialmente, e depois reintroduzir aos poucos pra identificar a quantidade máxima que o organismo suporta sem apresentar sintomas.

Uso de enzima sintética.

Dicas:

Não precisa abolir completamente o leite da dieta

Há outros tipos de leite: soja, arroz, aveia, coco, etc que não contem lactose.

Há leite de vaca sem lactose no mercado.

Não esquecer outras fontes de cálcio para enriquecer a dieta.

Veja também o vídeo sobre este assunto.