

# QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE E INTOLERÂNCIA A LACTOSE?



 *Dr. Adelmo Almeida*

[WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR](http://WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR)



Existe

<https://reprogramatumente.org/deka-epikefalides-me-tesseractis-paragrafoys-h-ka8-e-mia/> 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 à lactose o que ocorre é que o organismo não consegue digerir o açúcar do leite, e os sintomas variam de acordo com a maior ou

menor exposição ao leite.

### **Intolerância primária:**

Redução progressiva natural da quantidade de lactase no organismo

### **Intolerância 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 da intolerância são semelhantes aos da alergia:**

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

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

### **Diagnóstico:**

Exames laboratoriais: teste de tolerancia a lactose.

### **Tratamento:**

Suspender a ingestão de leite total inicialmente, e depois reintroduzir aos poucos para 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 contém 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.