

Le insidie del lattosio si nascondono ovunque

ALIMENTI DA ESCLUDERE*

latte di pecora, capra, asina, bufala, vaccino - formaggi freschi - burro - besciamella e altre salse fatte con panna o latte e/o derivati - pane al latte, grissini, cracker, fette biscottate con latte e/o derivati - insaccati - biscotti al latte o burro - cioccolato al latte o parzialmente fondente - creme di pasticceria - torte o dolci in genere - gelati con latte

ALIMENTI A RISCHIO*

Hamburger - polpette - salumi - cereali per la colazione - caramelle - margarine - ragù in scatola - polenta - ripieni di alimenti surgelati - pasta ripiena - gnocchi di patate - salse in scatola - dado da brodo - frutta in scatola o surgelata - cioccolato in polvere o solubile - liquori dolci - caffè solubile - caffè al ginseng

ALIMENTI PERMESSI

latte e derivati privi di lattosio - yogurt senza aggiunte di creme di latte e altre variazioni - bevande di origine vegetale - prodotti da forno senza latte e/o derivati - budini e gelati di soia - parmigiano reggiano - grana padano - emmental - prosciutto crudo - salumi ed insaccati senza latte e/o derivati - carni bianche, pollo, coniglio, tacchino - carne di maiale, cavallo e manzo - pesce fresco - frutta e verdura fresche - tofu

*senza l'assunzione di opportuna integrazione enzimatica a base di **lattasi**.

Prima regola per gli intolleranti al lattosio: leggere sempre l'etichetta!

Lactoint®

DIECIMILA

LATTASI 10.000 UI

VITAMINA D3 500 UI

CORIANDOLO

FIBRA D'ACACIA



INTOLLERANZA AL LATTOSIO E GONFIORE ADDOMINALE

- ▶ Migliora il processo digestivo del lattosio
- ▶ Favorisce l'eliminazione di gas intestinali
- ▶ Previene la carenza di vitamina D e Calcio



SENZA GLUTINE

Prontuario Alimenti per Celiaci
Ediz. 2023-2024

1 capsula per la digestione di

21 gr di Lattosio

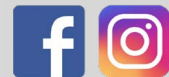
visita il sito:

www.cortexitalia.it

Lactoint - Enzima Lattasi

CORTEXITALIA

segui su:



INTOLLERANZA al LATTOSIO

SINTOMI
CAUSE
RIMEDI

Le cause

Il **lattosio** (disaccaride) è uno zucchero presente nel latte di mucca, di capra e di asina. **L'intolleranza** nasce dall'incapacità del nostro intestino di scindere questo zucchero complesso in due zuccheri semplici e assimilabili: il glucosio e il galattosio. Nell'intestino dell'essere umano adulto, infatti, è carente o assente la **lattasi**, un enzima la cui attività diminuisce quando passiamo dall'età pre-scolare all'età adulta, rendendo difficile o impossibile la digestione di latte e derivati. In assenza di questo enzima, il lattosio resta indigerito nell'intestino ed è fermentato dalla flora batterica producendo scorie che causano sintomi come malessere intestinale o gas (Idrogeno e metano).

Problematiche correlate

Attualmente l'intolleranza (maldigestione) e il malassorbimento del lattosio riguardano in media il 25-60% degli europei, con maggiore incidenza nell'area mediterranea. Essa può accompagnarsi anche ad un'altra condizione: la carenza di **vitamina D**, necessaria per l'assorbimento del calcio e per i processi di rimodellamento osseo. Eliminando latte e latticini dalla dieta e non aumentando il consumo degli altri alimenti che contengono vitamina D (aringhe, tonno e sgombri), si può incorrere

L'intolleranza al lattosio è stata identificata dai medici solo nel 1960 ma è probabilmente l'intolleranza alimentare più diffusa al mondo.

in carenza di vitamina D. Ne consegue che le persone con intolleranza al lattosio dovrebbero prendere in considerazione l'assunzione di vitamina D attraverso fonti di cibo non-caseari oppure ricorrere alla supplementazione di vitamina D, soprattutto in situazioni in cui si ha maggior predisposizione alla riduzione della densità ossea (osteoporosi), come nella donna in menopausa o nei soggetti anziani.

I sintomi

I sintomi compaiono in genere da trenta minuti a due ore dall'ingestione del lattosio. I più comuni sono:

- ▶ crampi addominali
- ▶ meteorismo intestinale
- ▶ diarrea
- ▶ stitichezza

accompagnati a volte da rash cutanei ed in rari casi da perdita di peso e malnutrizione.

La diagnosi

Ogni **diagnosi** di intolleranza al lattosio deve essere confermata dall'esito di un test specifico, anche per distinguere le sintomatologie da intolleranza al lattosio da altre ben più gravi (colon irritabile, ecc.).

Esistono diversi **test** per misurare l'assorbimento del lattosio da

parte dell'apparato digerente e accertare l'intolleranza; essi prevedono l'ingestione di lattosio e prove biochimiche per verificare la presenza delle scorie da fermentazione dello zucchero. Una **valida metodica** di laboratorio sempre più diffusa è il breath test all'idrogeno, comunemente noto come **test del respiro**. Si tratta di un esame semplice, non invasivo, eseguibile in regime ambulatoriale e dall'elevata accuratezza diagnostica. Il test si basa sul principio della fermentazione colica del lattosio non assorbito ad opera della flora batterica intestinale con la conseguente produzione di gas (idrogeno e metano) rilevabili nei polmoni. Somministrando una quantità prestabilita di lattosio a un soggetto intollerante si osserverà un aumento della concentrazione di idrogeno nell'espirato. Per capire se si tratta di una forma **primaria** o **secondaria** di intolleranza al lattosio occorre eseguire il **test genetico**, ovvero un tampone buccale per il prelievo della saliva, dal quale è possibile analizzare il proprio DNA.

La terapia

Attenzione alle etichette degli alimenti perchè spesso il lattosio è usato come **addensante** nei salumi e nei cibi precotti.

Anche i farmaci possono contenerlo come eccipiente.

Quando è possibile è utile ricorrere ad accorgimenti dietetici: latte senza lattosio, bevande vegetali, etc. ed assumere **integratori** alimentari di enzima **lattasi**, meglio se con l'aggiunta di vitamina D, capaci di favorire il processo digestivo del lattosio e preservare la carenza di vitamina D.

