



Julio Cesar Razera

GASTROENTEROLOGIA, HEPATOLOGIA E ENDOSCOPIA DIGESTIVA
CREMERS 37229

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Orientações Comportamentais

- O acompanhamento nutricional é fundamental;
- Evitar fazer dieta restritiva se você não for intolerante;
- Preferencialmente, utilize alimentos sem lactose ao invés de excluir completamente leite e derivados de sua dieta (pois são importante fonte de cálcio);
- Leia sempre o rótulo dos alimentos e a bula dos remédios para saber se não existe lactose na composição (alimentos que nem imaginamos pode conter leite);
- Bebidas vegetais a base de soja, amêndoas, arroz e aveia podem ser utilizados em substituição do leite em receitas e preparações;
- Outros alimentos ricos em cálcio (verduras, vegetais verdes escuros, amêndoas, ovos e gergelim) devem ser incluídos nas refeições;
- Fique atento aos níveis de vitamina D (exposição solar em horários apropriados);
- Após 4 semanas de dieta restritiva com melhora dos sintomas, pode-se tentar reintroduzir de forma lenta e gradual os alimentos que contêm menores quantidades de lactose (queijo cottage, queijo cheddar, queijo mussarela, *cream-cheese* e parmesão);
- Utilizar a enzima lactase e probióticos conforme orientação do seu Gastroenterologista.