

# Intolerância à Lactose



Dra. Mariana Ferri d'Ávila  
Nutricionista - CRN 23.786

- Nutrição Clínica  
Membro do IFM  
(Institute of Functional  
Medicine - EUA)
- Nutrição com  
ênfase na área  
esportiva, ortomolecular  
e obesidade

**A** intolerância à lactose é a incapacidade, seja ela total ou parcial, do organismo de digerir o açúcar do leite (lactose), presente também em seus derivados. Assim sendo, a pessoa intolerante não produz quantidade suficiente da enzima digestiva (lactase) responsável pela digestão da lactose que acaba sendo fermentada por bactérias, o que resulta nos principais sintomas que são:

- Náusea;
- Gases;
- Má digestão;
- Irritação intestinal;
- Aumento do volume abdominal;
- Diarreia ou constipação intestinal (intestino preso)

Os sintomas podem tanto aparecer logo após a ingestão de leite ou somente depois de algumas horas, dependendo da quantidade de lactose que cada organismo tolera combinado com a quantidade de alimento ingerido pela pessoa.

## QUEM ATINGE?

Pode atingir bebês, crianças e adultos.

Normalmente após os 5 anos de idade o organismo humano diminui a produção da enzima lactase devido à redução da necessidade de consumo do leite.

Muita gente só percebe essa intolerância algum tempo depois, quando, por algum motivo, deixa de consumir o leite e percebe que sua saúde melhorou.

Segundo dados brasileiros, cerca de 70% da população adulta tem algum tipo de intolerância após o consumo do leite e seus derivados, no entanto, essa intolerância tem vários graus e não necessariamente indica que todos devem retirar todo o tipo de leite e derivados.

## DIAGNÓSTICO

Existem alguns exames que podem ser solicitados pelo profissional que acompanha o paciente, para que se possa diagnosticar o problema:

- **Teste de tolerância à lactose:** o paciente ingere uma dose concentrada de lactose e durante um período de tempo são coletadas várias amostras de sangue para que assim possam ser medidos os níveis de glicose. Se a concentração de glicose no sangue quase não sofrer alteração ou se essa alteração gerar uma curva característica, significa que a pessoa tem intolerância, pois a lactose não foi quebrada. Cabe então ao profissional verificar qual o grau de intolerância que esse paciente sofre.

- **Hidrogênio exalado:** mede a quantidade de hidrogênio presente na respiração após a ingestão de lactose. Em situações normais essa quantidade é bem pequena, mas quando as bactérias do intestino grosso fermentam a lactose que não foi digerida, vários gases são produzidos, inclusive o hidrogênio, que é por fim exalado. Quando é detectado um nível elevado de hidrogênio, isso indica uma digestão inadequada de lactose.

- **Teste de pH das fezes:** indicado para crianças, consiste em verificar o pH e a coloração das fezes uma vez que os gases produzidos e os açúcares não digeridos alteram esses aspectos.

É sempre bom lembrar que cada pessoa deve estar atenta ao seu próprio organismo, pois ninguém melhor do que ela para avaliar o seu limite com relação à ingestão do leite e seus derivados.

## TRATAMENTO

Não existe nenhum tratamento para que se aumente a produção de lactase no organismo, mas o que se pode fazer é uma dieta controlada de alimentos que possuam lactose além de alguns medicamentos, como o uso da própria enzima lactase, sempre com orientação de um profissional.

Como já foi dito, é muito importante que cada indivíduo teste seus limites para assim descobrir o seu próprio nível de intolerância.

Uma pessoa com intolerância pode tolerar de 55 a 115 gramas de leite sem ter sintomas. Porções maiores do que isto podem causar problemas para quem tem deficiência de lactase.

## O QUE EVITAR:

- Leite de vaca e de cabra e todos os seus derivados, além de produtos e receitas que os utilizam em sua preparação;
- Cápsulas gelatinosas com lactose;
- Adoçantes em pó.

## OPÇÕES PARA INTOLERANTES:

- Leite com baixa lactose (já existem alguns com 90% a menos de redução);
- Leite de soja;
- Leite de arroz;
- Alguns locais vendem bolos, tortas e outros produtos que não contenham lactose em sua preparação.

## MAS SE EU TIRAR O LEITE, COMO FAREI COM O CÁLCIO QUE É TÃO IMPORTANTE PARA MEU ORGANISMO?

A ausência de leite na dieta pode levar a uma deficiência de cálcio, proteína e vitamina D, por isso é preciso encontrar novas maneiras de acrescentar cálcio à dieta.

Comer alimentos que tenham mais cálcio passa a ser muito importante. O ideal é consumir folhas verdes, salmão, camarão, brócolis, laranja e outros alimentos ricos em cálcio.

Se necessário, o indivíduo pode ser orientado para fazer uso de suplementos nutricionais.

Ler sempre os rótulos dos alimentos é muito importante, pois mesmo em produtos não lácteos a lactose pode ser encontrada, como é o caso de algumas cervejas.

Caso você desconfie que seja intolerante à lactose, procure ajuda e faça exames antes de tomar qualquer tipo de decisão, para evitar lesão no seu organismo.

### Fontes:

Genauer CH, Hammer HF. Maldigestion and malabsorption. In: Feldman M, Friedman LS, Sleisenger MH, eds. Sleisenger & Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease. 9th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2010: chap 101. Lactose intolerance. The National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC). NIH Publication No. 09-2751. June 2009.