



# Intolleranza al Galattosio (Galattosemia)

## La dieta

La terapia consiste in una dieta di cibi privi di lattosio e poveri di galattosio. Alimenti con un alto contenuto di galattosio sono per esempio il latte e i latticini. Per i neonati questo significa rinunciare al latte materno e alla classica alimentazione per lattanti. Possono essere utilizzati come sostituti i latti vegetali come il latte di riso e di soia.

### Alimenti da evitare

latte e derivati (compresi i delattosati) \*

fonti occulte di lattosio e galattosio: frattaglie (fegato, rene, cervello), salumi, salse, pane, prodotti da forno, minestre, cibi in scatola, budini, pasticcini, cioccolato al latte, caramelle alla panna

*\*Il latte in commercio con la dicitura "senza lattosio" è privo di lattosio, però contiene galattosio ed è quindi controindicato.*

**Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata e verifica sempre gli ingredienti sulle etichette alimentari.**