



Intolleranza al lattosio

La dieta

Le raccomandazioni dietetiche per l'intolleranza al lattosio variano da una persona all'altra e quindi la dieta va personalizzata dallo specialista.

La dieta si basa su alcuni principi fondamentali:

- Definizione della dose massima tollerata, infatti, piccole quantità di alimenti contenenti lattosio sono meglio tollerate se distribuite nell'arco della giornata e se consumate insieme ad altri alimenti
- Riduzione graduale della quantità di lattosio ingerita fino alla scomparsa dei sintomi
- L'enzima lattasi è disponibile in commercio e può essere addizionato al latte
- In commercio sono disponibili confezioni di latte senza lattosio.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
yogurt ad alta digeribilità o HD, latte delattosato o latte HD, latte di soia, latte di riso, latte di mandorle, latte di cocco, panna di soia	yogurt in piccole quantità	latte di vacca e di capra,
formaggi stagionati, formaggi a pasta dura ed extra dura come parmigiano reggiano, pecorino, grana, tofu (formaggio preparato solo con la soia)		formaggi freschi, panna, formaggini da spalmare, gelati, frappè, frullati
cereali, semole, farine e pappe senza latte, popcorn, cornflakes, pane bianco, semibianco e integrale, pasta, riso, patate, fette biscottate e cracker senza latte negli ingredienti		pasta ripiena, gnocchi di patate pane al latte, grissini, crackers o fette biscottate con latte o burro



COUNSELLING

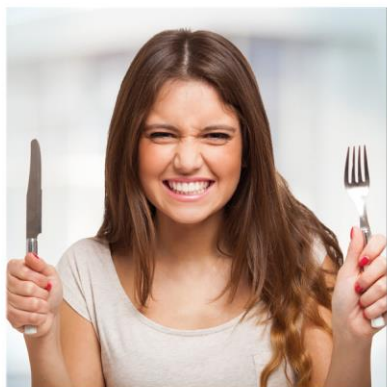
legumi secchi, tutti i tipi di carne e pesce non trasformati, prosciutto crudo, uova, brodi di carne cucinati senza dado, salumi indicanti la dicitura "senza lattosio".		prosciutto cotto, salumi in genere, wurstel
marmellata preparata in casa, miele, zucchero e dolci con gli ingredienti permessi.		dolci preparati con burro e latte, creme a base di latte, miscele già pronte per dolci, cioccolato in polvere o solubile, ovomaltina biscotti, merendine, snack, cioccolato anche fondente
olio di oliva, arachidi, mais, soia, girasole.		burro, margarine
acqua, vino, birra, cocktail senza succo di frutta.		bibite senza etichetta
		cibi precucinati e confezionati, dadi da brodo salse e piatti già pronti (ragù, purè...) prodotti per l'infanzia

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

È importante leggere le etichette degli alimenti con particolare attenzione, perché il lattosio può essere aggiunto a molti prodotti conservati o già pronti e si utilizza molto nelle trasformazioni industriali come conservante, addensante o valorizzatore del sapore dolce.

Inoltre, gli intolleranti al lattosio devono porre molta attenzione anche ai farmaci in quanto possono contenere lattosio come dolcificante e nel dubbio è sempre meglio consultare uno specialista.



Molte persone in sovrappeso e con addome gonfio ritengono che sia da eliminare il latte dalla dieta nel sospetto di essere intolleranti, pur mangiando grosse quantità di dolci. Ma non si può decidere in autonomia di eliminare del tutto il latte e i derivati dalla dieta senza consultare uno specialista.

COUNSELLING