

## Recomanacions nutricionals en la intolerància a la lactosa

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

### Recomanacions generals:

- Llegeixi detingudament les **etiquetes** dels aliments per a detectar la presència d'aliments que continguin lactosa, sèrum lacti, llet en pols, formatge fresc, quallada, proteïnes làcties, caseïnats i lactoglobulines.
- En ocasions es poden tolerar **petites quantitats** de lactosa, ja que el grau d'intolerància varia en cada persona. Els aliments que es poden provar en aquests casos són: iogurts, formatges fermentats (parmesà, blau, brie, gouda, bola) i formatges curats (manxec i rocafort).
- Enlloc dels lactis convencionals, pot consumir tots aquells que es troben al mercat especificats com a "sense lactosa": llet, formatges frescos, etc.
- Hem d'assegurar l'aportació de calci per part de la dieta pel que es recomana prendre:
  - Peix petit amb espina: sardines i anxoves enllaunades
  - Gambes, musclos, ostres...
  - Fruits secs i fruita seca
  - Llegums
  - Verdures i hortalisses de fulla verda
  - Derivats de la soja com Tofu o Tempeh
- La pràctica regular d'exercici físic, adaptat a les característiques de cada individu, afavoreix el manteniment de la densitat òssia.



**IMPORTANT:** Els batuts de soja, civada, ametlla, etc. no equivalen ni en l'aportació de calci ni en el d'altres nutrients, així que es poden prendre com a refresc o entre hores, però mai són un substitut de la llet.