



## **ALERGIA AO LEITE E INTOLERÂNCIA À LACTOSE**

O leite de vaca é uma excelente fonte de nutrientes rico em proteínas, vitaminas e minerais e é indicado para todas as idades e podem fazer parte de uma dieta normal de indivíduos em todas as fases do desenvolvimento, especialmente na infância;

A restrição ao consumo de leite e derivados somente deve ser feita aos pacientes com diagnóstico clínico confirmado de Intolerância à Lactose, sensibilidade à proteína do leite (Alergia à Proteína do Leite de Vaca). Deve-se salientar que o diagnóstico clínico é de competência exclusiva do médico;

### **Alergia ao leite (Sensibilidade à Proteína do Leite)**

É importante estabelecer a diferença entre Alergia ao leite e derivados e Intolerância à lactose. A alergia é uma reação imunológica adversa às proteínas do leite, que se manifesta após a ingestão de uma porção, por menor que seja de leite ou derivados. Sintomas: prisão de ventre, diarreia, vômitos, reações cutâneas e respiratórias.

### **Intolerância à lactose**

É a incapacidade parcial ou completa de digerir o açúcar existente no leite e seus derivados. Ela ocorre quando o organismo não produz, ou produz em quantidade insuficiente, uma enzima digestiva chamada lactase, que quebra e decompõe a lactose.

Os sintomas podem surgir minutos ou horas depois da ingestão de leite in natura, e seus derivados. Os mais característicos são distensão abdominal, cólicas, diarreia, flatulência (excesso de gases), crianças pequenas e bebês portadores do distúrbio, em geral, perdem peso e crescem mais lentamente.

### **Tratamento**

A intolerância à lactose pode ser controlada com dieta e medicamentos. No início do diagnóstico é suspender a ingestão de leite e derivados da dieta a fim de promover o alívio dos sintomas. Depois,

esses alimentos devem ser reintroduzidos aos poucos até identificar a quantidade máxima que o organismo suporta sem manifestar sintomas adversos, sempre com orientação médica e nutricional.

### **Cuidados:**

- Leia sempre as informações sobre a composição dos alimentos contidas nas embalagens. A lactose também pode ser encontrada em produtos não lácteos.
- Importante verificar no rótulo de produtos a informação “Contém traços de leite”, eles podem ter sido manipulados logo após o contato com produtos lácteos ou produzidos no mesmo local onde também são produzidos alimentos com leite.
- Esteja atento, vários medicamentos contêm lactose
- Ao chegar no restaurante de sua preferência, identifique se ao gerente e garçom para esclarecimento da composição e preparação dos pratos.

### **Fonte**

CRN 3 – Conselho Regional de Nutricionistas

Matéria Intolerância à lactose: médico Dr Varela

Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar (2007)