

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Il lattosio (conosciuto comunemente come zucchero del latte) è uno zucchero disaccaride presente nella maggioranza di latte e latticini, risultante dall'unione di due zuccheri semplici: glucosio e galattosio. La lattasi è un enzima che permette la digestione del lattosio ed il suo deficit o la sua mancanza determinano il **malassorbimento**. L'intolleranza al lattosio è una condizione comune che può essere facilmente diagnosticata e trattata con semplici misure dietetiche. I sintomi includono **dolore addominale, gonfiore, diarrea e flatulenza**. Il test utilizzato per fare diagnosi d'intolleranza al lattosio è il breath test (H2 Breath Test).

Il deficit di lattasi può essere primario o secondario ad altre malattie.

Nel deficit di lattasi primario la severità dei sintomi dipende dalla quantità di lattosio ingerito e dal grado d'intolleranza. Brevi periodi d'intolleranza al lattosio sono comuni dopo episodi di **diarrea infettiva, malattie infiammatorie intestinali acute** o dopo i **interventi di tipo gastroenterico** (deficit di lattasi secondario). In questo caso occorre una dieta adeguata dal punto di vista nutrizionale per ridurre i sintomi.

Le raccomandazioni dietetiche per l'intolleranza al lattosio variano da individuo a individuo, secondo il grado di tolleranza.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Ridurre la quantità di lattosio ingerita fino alla scomparsa dei sintomi, per definire la dose massima tollerata.
- Distribuire nell'arco della giornata piccole quantità di alimenti contenenti lattosio per meglio tollerarli.
- In commercio esistono preparazioni contenenti l'enzima lattasi e possono essere addizionate al latte.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

Alimenti contenenti lattosio. Allo scopo di evitare carenze nutrizionali è opportuno che venga valutata con il medico la tollerabilità individuale e l'effettiva necessità di eliminare dalla dieta gli alimenti sottoelencati.

- Latte, formaggi freschi e stagionati, panna, formaggini da spalmare, gelati, frappé.
- Dolci preparati con burro e latte, creme a base di latte, anche in polvere o lattosio indicato in etichetta.
- Pane al latte.
- Cioccolato, anche fondente.
- Burro, Margarine.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Alimenti con lattosio in quantità minime o da verificare in etichetta.

- Alcuni derivati del latte di vacca poiché contengono basse quantità di lattosio che risultino essere tollerati.
- Lo yogurt è spesso meglio tollerato perché il lattosio è parzialmente idrolizzato da batteri così come alcuni

tipi di latte fermentato.

- Cibi precotti.
- Salse, condimenti e piatti già pronti (ragù, purè, ecc.).
- Prodotti per l'infanzia.
- Biscotti, merendine, snack, ecc.
- Miscele per dolci.
- Creme dolci e salate.
- Bibite e succhi di frutta.
- Liquori cremosi.
- Prosciutto cotto, salumi e insaccati in genere, wurstel.
- Alcuni farmaci, vitamine e integratori possono contenere piccole quantità di lattosio generalmente ben tollerate.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Formaggi stagionati come il Grana Padano D.O.P che non contiene lattosio.
- Latte delattosato (senza lattosio).
- Bevande di soia, riso (dette comunemente latte).
- Pane semplice bianco o integrale, pasta, riso.
- Legumi secchi.

REGOLE COMPORTAMENTALI

- Il lattosio può essere aggiunto a prodotti conservati, o già pronti, e preparazioni industriali solide o liquide, è pertanto importante leggere le etichette per accertarsi della presenza anche minima di lattosio.
- Valutare con il medico la presenza di eventuali carenze nutrizionali.

CONSIGLI PRATICI

L'inserimento di latte e derivati nella dieta aiuta a soddisfare i fabbisogni nutrizionali giornalieri di alcuni nutrienti "essenziali" (non in grado di essere sintetizzati dal nostro organismo) a tutte le età, in particolare perché apportano ottime quantità di calcio, zinco, fosforo, selenio, vitamina A e B12 ma anche proteine di alto valore biologico. Le persone che non consumano latte e derivati perché intolleranti al lattosio, possono manifestare carenze di nutrienti essenziali di cui questi alimenti sono ricchi. È pertanto consigliato non rinunciare alla giusta dose bilanciata di questi alimenti, utilizzando latticini senza lattosio in presenza d'intolleranza. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte, contiene tutti i nutrienti essenziali del latte, ma ha meno grassi del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione che, grazie anche alla stagionatura, elimina lo zucchero del latte ed è quindi adatto anche per chi ha intolleranze severe al lattosio.

Qualora non si possano assumere, per varie ragioni, nemmeno gli alimenti privi di lattosio ma ottime fonti di calcio quali i formaggi stagionati indicati e il latte delattosato, potranno essere prese in considerazione integrazioni di calcio se prescritte dal medico.

Ricette consigliate

[Insalata orzo e tonno](#)

[Macedonia ai tre frutti](#)

[Straccetti di manzo con insalate cotte](#)

[Bruschette pomodoro e peperoni](#)

[Insalata di riso con zucchine e peperoni](#)

[Bruschette al pomodoro](#)

[Crostini con le melanzane](#)

[Dessert alla polpa di cachi](#)

[Iles flottantes all'albicocca](#)

[Farfalle al pesto e faraona](#)

[Spaghetti curcuma e verdure](#)

[Cous cous di agnello e arancia](#)

[Insalata di orzo e bietole](#)

Filetto di manzo con verdure piccanti
Insalata di riso al profumo di mare
Pizza con acciughe, broccoletti e pinoli
Mele agli agrumi
Mele al vin santo
Pere cotte alla cannella
Farfalle al pesto con legumi

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autore

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni