

**Autor:** Mafalda David

**Última atualização:** 2018/07/17

**Palavras-chave:** Intolerância à lactose, lactase, leite, laticínios, dieta

## Resumo

A lactose é o açúcar que há no leite.

Ter intolerância à lactose, significa que o intestino não consegue digerir bem este açúcar. Este tipo de intolerância manifesta-se sobretudo com sintomas gastrointestinais que podem ser controlados através da evicção dos alimentos que contenham lactose, que são maioritariamente derivados do leite.

## O que é a intolerância à lactose?

A intolerância à lactose é a incapacidade do intestino digerir a lactose - o açúcar do leite.

Esta situação ocorre quando o organismo não produz lactase suficiente. A lactase é uma enzima que tem como função dividir a lactose nos seus componentes mais simples, permitindo a sua absorção para a corrente sanguínea. Quando esta deficiência se verifica, a lactose permanece ?inteira? no intestino, causando sintomas. Este é um problema frequente, ocorrendo em cerca de um terço da população portuguesa. A sua prevalência é baixa nas crianças com idade inferior a 6 anos e aumenta com a idade.

## Quais são os sintomas?

A **intolerância à lactose** manifesta-se pelo aparecimento de náuseas, cólicas, distensão do abdómen, gases, diarreia ou fezes pastosas. As crianças mais pequenas podem apresentar, nos casos mais graves, perda de peso, uma vez que não digerem o leite adequadamente.

Os sintomas surgem habitualmente 30 minutos a 2 horas após a ingestão de alimentos que contenham lactose e aliviam umas horas depois. Há diferentes graus de intolerância, pelo que a intensidade dos sintomas é variável de pessoa para pessoa.

## Como é que se faz o diagnóstico?

Suspeitamos de intolerância à lactose, quando uma pessoa que apresenta sintomas após o consumo de leite e seus derivados, melhora das suas queixas após um período de evicção do consumo destes alimentos.

No entanto, nem sempre é fácil diagnosticar apenas com base em sintomas. Existem alguns exames mais específicos, que podem ser utilizados para confirmação do diagnóstico, como por exemplo, o teste respiratório do hidrogénio expirado, o teste de tolerância à lactose e em alguns casos, biópsia da mucosa intestinal.

## Qual a diferença entre a intolerância à lactose e a alergia às proteínas do leite de vaca?

---

A intolerância à lactose não é o mesmo que alergia às proteínas do leite de vaca.

Esta alergia é pouco comum no adulto, mas frequente no lactente. Dada a imaturidade do seu intestino, vai ser acionada uma resposta exagerada do sistema imunológico contra as proteínas do leite, originando uma reação alérgica.

Ao contrário do que acontece na intolerância à lactose, na alergia às proteínas do leite de vaca, o leite é digerido apropriadamente.

## Que alterações devem ser feitas na alimentação?

---

Nem todas as pessoas necessitam de evitar todas as fontes de lactose de forma rigorosa.

A necessidade de evicção varia com o grau de intolerância. O leite e seus derivados são parte de uma dieta equilibrada pois são ricos em nutrientes como proteínas e cálcio, que são vitais para a saúde. No entanto, no caso de a evicção ser total, também é possível ingerir estes nutrientes através de outras fontes alimentares. Para além disso, a lactose aparece em muitos outros produtos, para além do leite e derivados, pelo que deve ler sempre atentamente os rótulos.

Atualmente há no mercado produtos sem lactose (por exemplo, leites e iogurtes sem lactose), que mantêm o sabor tradicional e outros apenas com teor reduzido de lactose, indicados tanto para crianças como adultos.

### Alimentos com maior quantidade de lactose

- Leite (gordo, meio-gordo, magro, desnatado, com chocolate)
- Leite condensado
- Leite evaporado
- Leite em pó

Queijo  
Gelado  
Natas  
Manteiga  
Iogurte

### Alimentos com menor quantidade de lactose

- Bolos de pastelaria
- Aperitivos de queijo
- Refrescos em pó
- Pudins instantâneos ou feitos com leite
- Margarina
- Maionese
- Alimentos congelados
- Alimentos infantis
- Sopas instantâneas
- Bolos instantâneos
- Batatas fritas comerciais
- Café e chá instantâneos
- Frutas de conserva
- Enchidos, salames, salsichas industriais
- Molhos comerciais para saladas
- Cereais de pequeno-almoço
- Preparações dietéticas e para diabéticos
- Licores cremosos
- Xaropes e antibióticos líquidos
- Preparados vitamínicos e minerais

**O iogurte contém fermentos que digerem parcialmente a lactose, pelo que geralmente é tolerado na quantidade de 1 por dia.**

## Existe outra solução?

---

Outra alternativa são os suplementos enzimáticos de lactase. A lactase é uma enzima que é fornecida em forma de cápsulas. As cápsulas devem ser tomadas juntamente com os alimentos lácteos de forma a fornecer ao organismo a lactase necessária para digerir confortavelmente o açúcar do leite. Atualmente, já existe no mercado, leite com lactase adicionada.

## Quando deve consultar o seu médico?

---

Após ter sido realizada uma avaliação pelo seu médico, e ter sido proposta a hipótese de diagnóstico de intolerância à lactose e feita a respetiva orientação terapêutica, deve procurar novamente ajuda médica nas seguintes situações: se as náuseas, as cólicas, a dilatação do abdómen, os gases ou a diarreia piorarem ou não melhorarem com a dieta sem lactose ou se aparecerem novos sintomas. Se perder peso, apesar de estar a fazer a dieta sem lactose, também deve ser avaliado.

## Conclusão

---

O leite de vaca é um alimento que tende progressivamente a ser menos presente na alimentação quotidiana de muitas pessoas. O seu consumo tem vindo a ser reduzido, em parte, devido à intolerância à lactose pois esta pode afetar significativamente a sua qualidade de vida.

Aprenda a identificar os produtos lácteos que melhor tolera e certamente sentir-se-á melhor.

## Referências recomendadas

---

- [Sociedade Portuguesa de Gastreenterologia](#)
- [Guia Prático de Saúde. Sociedad Española de Medicina de Família y Comunitaria \(semFYC\) ? tradução da APMGF](#)
- [Intolerância à lactose. Manual MSD](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** \*\*\*\*\*

Mafalda David