

4 Principais sintomas de um intolerante a lactose:



Sabe aquele bolinho de tarde com café na casa da vó, é uma delícia né? Mas muitas pessoas sofrem, em suas rotinas, por não poder saborear alimentos com derivados do leite. A intolerância à lactose está presente no organismo pela incapacidade de produzir uma enzima digestiva chamada lactase, responsável por decompor a lactose, que seria o açúcar do leite.

Esse problema intestinal ainda é um mistério na vida de muitas pessoas, pela falta de informação muitas pessoas não a conhecem e não sabem distinguir o que é a intolerância à lactose. Ela é mais comum aparecer na infância, mas podendo aparecer durante a vida adulta também.

Diferença entre intolerância à lactose e alergia ao leite

Os dois problemas são causados por um único alimento (o leite) porém é de extrema importância diferenciarmos a diferença entre os dois, para que assim, você possa buscar ajuda de um profissional na área e melhorar sua qualidade de vida.

A intolerância nada mais é que a incapacidade do organismo de digerir o açúcar do leite, quanto a alergia, já é uma questão que se tem reações do sistema imunológico.

Quais são os sintomas?

Os sintomas podem começar a aparecer uns 30 minutos ou 2 horas, logo após a ingestão de algum alimento.

Lembrando: a intensidade dos sintomas pode variar de acordo com o grau do problema ou quantidade que foi ingerida

- **DORES ABDOMINAIS**

- *BARRIGA INCHADA*
- *DIARREIA*
- *MAL ESTAR*
- *GASES*

Vamos aprender: alimentos para introduzir no seu dia a dia

•Passar a tomar bebidas sem a presença da lactose
Como por exemplo: (leite de castanha, de soja e sucos)

•Incluir a aveia em sua receitas durante o dia, além de ser rica em proteína temos um ótimo resultado na saciação

•Alimentos que também tem fonte de cálcio, podemos encontrar em muitos alimentos como feijão, grão-de-bico, Tofu, Mamão etc.

Você já conseguiu aprender sobre o que é a intolerância, seus sintomas e como ter uma alimentação mais saudável. Está na hora de mudar seus hábitos e começar a cuidar da alimentação, por isso, procure um nutricionista no qual vai te ajudar a solucionar esse problema.