

Conseils pour une alimentation pauvre en lactose

Principes généraux

Le lactose est le « sucre » contenu dans le lait. Les personnes intolérantes au lactose n'ont pas suffisamment de lactase, l'enzyme qui permet au corps de digérer le lactose au niveau de l'intestin.

Le lactose, lorsqu'il n'a pas pu être dégradé, se reconnaît aux symptômes suivants : Ballonnements, douleurs abdominales, diarrhées, vomissements, nausées,...

Il s'agira donc de diminuer votre consommation de lactose, **selon votre seuil de tolérance.**

Aliments contenant du lactose :

- Les principales sources de lactose sont le **lait** des mammifères et **les produits qui en sont dérivés.**

Teneur de ces aliments en lactose :

Produit	Teneur en lactose en g. pour 100g ou 100ml
Lait de vache	4,9 - 5
Lait de brebis ou de chèvre	4,6 - 4,4
Babeurre	4
Crème à café	4
Demi-crème, crème acidulée	3,5
Yaourt nature	3,5 - 4
Kefir	5
Blanc battu	3,2 - 3,8
Séré	3 - 3,5
Cottage cheese	3
Fromage frais double crème	2
Mozzarella	1
Fromages à pâte dure ou mi-dure ou à pâte molle	Traces
Beurre	0,5
Margarine	0,5 - 1

- Ces aliments, ajoutés aux préparations, peuvent également être mal tolérés. Par exemple : glaces à la crème ou au yaourt, sauce au yaourt, béchamel...
- **Les produits laitiers ne sont pas les seuls à contenir du lactose.**
En effet, l'industrie alimentaire utilise fréquemment du lactose ou des aliments qui en contiennent dans les aliments suivants :
 - Le pain (car il se conserve mieux si on lui ajoute un peu de poudre de lait ou de petit-lait) et autres articles de boulangerie
 - Les saucisses à rôtir, saucissons crus et charcuteries
 - Soupes, sauces, condiments , sauces à salades, bouillons
 - Plats apprêtés
 - Chocolat, bonbons à la crème
 - Boissons au sérum de lait (Rivella®)
 - Mélanges pour préparation de crêpes , gâteaux..
 - Certains médicaments

Pour vous aider à savoir si les aliments contiennent du lactose, voici les mentions que l'on retrouve sur les étiquettes indiquant la présence de lactose dans les aliments

Lait, lactose, lactosérum, lactate, acide lactique, lactalbumine, lactoglobuline, petit-lait, margarine, crème, beurre, babeurre, fromage à pâte molle, crème de fromage, lait écrémé en poudre, poudre de lait, produits dérivés du lait, caillé de lait.
--

Protéines du lait ou animales non précisées, caseinates, caséines

Matières grasses animales ou non précisées
--

Gélifiants

Conseils pour votre alimentation

Au début du traitement on veillera à supprimer pendant au moins 2 semaines tous les aliments ou préparations contenant du lactose **jusqu'à la disparition des symptômes.**

Puis il s'agira de réintroduire progressivement le lactose afin de découvrir son **« seuil de tolérance »**. Le but étant de savoir jusqu'à quel point vous pourrez consommer du lactose avant l'apparition des symptômes.

Ce qu'il faut savoir encore

- Des petites quantités de lactose **échelonnées sur la journée** se digèrent mieux qu'un apport de lactose important en une seule prise.
- De même, il est mieux de consommer les produits laitiers en **même temps qu'un repas et non de manière isolée.**
- On peut remplacer le lait d'origine animale qui contient du lactose par du lait d'origine végétale ou filtrat comme le lait de soja, d'amande, d'avoine, de riz...
- Il existe également des laits, yaourts, margarines sans lactose dans le commerce
- **Attention** de ne pas exclure tous les produits laitiers sans avis médical au risque de développer une carence en **Calcium** dont les conséquences peuvent être l'ostéoporose, l'hypertension...
- Certaines eaux minérales sont intéressantes en terme d'apport de Calcium : Contrex, Aproz, Eptinger, Adelbodner, Hépar...

