**Intolerância Lactose**

A lactose é o açúcar presente no leite que, em condições normais, é digerido pelo organismo. No entanto, no caso da intolerância à lactose, esse açúcar não consegue ser devidamente digerido devido à diminuição ou ausência da proteína responsável por esse processo, a lactase.

A intolerância à lactose causa sintomas como barriga inchada, gases, má digestão e/ou diarreia, pouco tempo após a ingestão de alimentos com lactose, seja leite ou seus derivados, como queijo, iogurte ou manteiga.

Os principais **sintomas** de intolerância à lactose são: Barriga inchada; Excesso de gases e dor abdominal; Diarreia ou prisão de ventre; Falta de energia e cansaço excessivo; Irritabilidade fácil; Dor de cabeça; Aparecimento de manchas vermelhas na pele após a refeição; Dor muscular ou nas articulações.

Na intolerância à lactose é recomendado excluir os alimentos com lactose. Para isso, é importante evitar ou excluir os laticínios com lactose, como **leite de vaca, leite de cabra, achocolatado, leite condensado, creme de leite, queijos, iogurte e whey protein**. É importante também ler as informações nutricionais no rótulo dos produtos, porque algumas bolachas, pães e molhos também podem conter lactose. Dependendo do grau de intolerância da pessoa, produtos lácteos fermentados, como o iogurte e alguns queijos, podem ser bem tolerados se consumidos em pequenas quantidades.

Os produtos com lactose são uma fonte importante de **nutrientes** como proteína, vitamina D, vitamina A e cálcio, que são essenciais ao bom funcionamento do organismo. Assim é muito importante escolher alimentos que garantam o aporte adequado destes nutrientes. Os alimentos que devem ser priorizados da dieta para intolerância à lactose são:

• **Todos os legumes e hortaliças, incluindo os de cor verde escura, como espinafre, agrião, rúcula, couve;**

**• Leguminosas, como feijão, soja, lentilha e grão-de-bico;**

**• Fruta como laranja, maçã, banana, morango, pera;**

**• Laticínios sem lactose, como leite sem lactose, iogurte sem lactose e queijo sem lactose;**

**• Sementes, como linhaça, chia e girassol;**

**• Peixes como sardinha, salmão, pescada;**

**• Cereais integrais, como arroz integral, macarrão integral, pão integral e aveia;**

**• Proteínas magras, como tofu, frango, peru, pato e ovos;**

**• Tubérculos, como batata e batata doce.**

Além disso, também é possível incluir na dieta alguns iogurtes e bebidas vegetais fortificados com cálcio e vitamina D, como iogurte e queijo de soja, bebida vegetal de aveia, arroz e amêndoas, por exemplo.