



**Como sei que
é um produto sem
lactose?**



adilac

Asociación de intolerantes
a la lactosa España

Diversidade de limites e símbolos



Não existe na União Europeia, nem no resto do mundo, uma norma única que estabeleça um critério comum para considerar um produto sem lactose. Cada país definiu o seu próprio limite. Assim, encontramos países que têm estabelecido o limite de $<0,01\%$ - Suécia, Noruega, etc. -, e países que estabeleceram um limite superior com $<0,1\%$ - Alemanha, Hungria, Itália, etc. Também não existe um símbolo único que identifique os produtos sem lactose. Assim em cada país, fabricantes e distribuidores, criaram os seus próprios símbolos para identificar os produtos sem lactose.

*No caso dos preparados para lactantes e fórmulas de continuação há uma norma comunitária. Nesta, autoriza-se usar a menção "sem lactose" se o conteúdo de lactose no produto final for inferior a 2,5mg/100Kj ou 10mg/100Kcal.

Um limite, um símbolo

Nesta situação de confusão para o consumidor, a Adilac criou, no ano 2006, o selo NO LACTOSA para identificar, com garantias, aqueles produtos que não ultrapassavam o limite de deteção mais exigente existente naquele momento que era $<0,01\%$. No ano 2015 a AECOSAN, Agência Espanhola de Consumo, Segurança Alimentar e Nutrição, verificou a necessidade de definir um critério oficial dirigido aos consumidores, e estabeleceu que se podem considerar produtos sem lactose aqueles que apresentem uma ausência de lactose menor que 0,01%.

$<0,01\%$

Também se pode expressar como:
 $<100\text{mg/Kg}$
 $<10\text{mg}/100\text{g}$
 $<0,01\text{g}/100\text{g}$
 $<100\text{ ppm}$

