

# Sentes-te bem ao ingerir café com leite?

Talvez sejas intolerante à lactose e não saibas.



# adilac

Asociación de intolerantes a la lactosa España

## O que é a lactose?



A lactose é o chamado açúcar do leite, um dissacarídeo composto por glicose e galactose. Um açúcar naturalmente presente no leite de todos os mamíferos (vaca, cabra, ovelha) e em todos os seus derivados, como queijo, iogurte, manteiga, nata, etc. O principal problema é que também se encontra "oculta" em muitos alimentos porque se adiciona industrialmente a enchidos, sopas, pastelaria, aperitivos, medicamentos, etc.

## O que é a intolerância à lactose?

O nosso organismo, para poder digerir a lactose, deve dividi-la previamente nos seus açúcares simples: glicose e galactose. A má digestão da lactose acontece quando o nosso intestino delgado não tem quantidade suficiente da enzima lactase, necessária para digerir esta lactose. A lactose chega ao intestino grosso não digerida e é consumida pelas bactérias presentes, provocando os clássicos sintomas de intolerância: inchaço, dor intestinal, gases, diarreia, etc.



Recortar e levar sempre consigo este semáforo alimentar.  
Consultar o semáforo completo e as suas exceções em [www.lactosa.org](http://www.lactosa.org).

### Alimentos

Leite de vaca  
Leite de ovelha  
Leite de cabra  
Leite humano  
Leite evaporado  
Leite condensado  
Batido de leite  
Manteiga  
Nata  
Nata líquida  
Iogurte  
Queijo fresco  
Queijo curado  
Crema de leite  
Requeijão  
Sobremesas lácteas  
Pudim flan ...+

### Ingredientes

Lactose  
Lactose monohidratada  
Açúcar do leite  
Sólidos lácteos  
Soro de leite ...+

### Aditivos

E966 Lactitol

### Alimentos

Cremses  
Sopas  
Pães  
Bolos e tartes  
Fiambres  
Enchidos  
Purés (batata, vegetais)  
Pastelaria  
Bolachas  
Crepes  
Refeições pré-cozinhadas  
Cereais enriquecidos  
Molho para saladas  
Maionese  
Gelado  
Batidos  
Rebuçados  
Bebidas alcoólicas  
Margarina ... +

### Produtos

Excipiente medicamentos  
Complexos vitamínicos  
Dentífricos

### Ingredientes

Coalho

### Alimentos

Fruta natural  
Frutos secos  
Peixe e marisco  
Cereais  
Ovos  
Mel  
Marmelada  
Batatas  
Arroz  
Massa  
Vegetais  
Legumes  
Carnes brancas e vermelhas  
Bebidas vegetais  
Amido ... +

### Ingredientes origem láctea

Proteína do leite  
Caseína  
Caseinatos (Ca, So, Po, Mg)  
Lactoalbumina  
Lactoglobulina

### Aditivos

E101 Riboflavina  
E270 Ácido láctico  
E415 Goma Xantana ...+