

**Sou intolerante  
à lactose.  
E agora?**



**adilac**

Asociación de intolerantes  
a la lactosa España

## E agora?

Uma vez com o diagnóstico de intolerância à lactose, surgirão importantes dúvidas na tua vida diária:

- **No supermercado:** Que produtos posso consumir porque não contêm lactose?
- **No restaurante:** O que peço para comer, o que posso exigir do restaurante de acordo com a legislação?
- **Na minha alimentação:** Como compenso, na minha dieta, a falta de cálcio e nutrientes presentes nos produtos lácteos?
- **No médico:** Que medicamentos não devo tomar porque contêm lactose como excipiente?
- **Nos relacionamentos:** O que faço quando sou convidado para jantar ou almoçar?
- **Como vivê-la:** Como encaro essa intolerância para que não me afete?

## Ajudámo-te?

### Informação e atividades

 [www.lactosa.org/en](http://www.lactosa.org/en)

### Consultas

 [info@lactosa.org](mailto:info@lactosa.org)

 639 478 056

 lactosachat

### Segue-nos

 [adilac](#)

 [lactosainfo](#)

 [@lactosainfo](#)

 [@lactosainfo](#)

