

Lignes directrices pour une alimentation saine pour gérer l'intolérance au lactose

Le lactose est un type de sucre présent dans le lait et les produits laitiers. Votre organisme a besoin d'une enzyme appelée lactase pour décomposer le lactose.

L'intolérance au lactose survient lorsque votre organisme ne produit pas suffisamment de lactase. Il existe différents types d'intolérance au lactose :

- La déficience primaire en lactase est le type le plus courant. Dans ce cas, la production de lactase est réduite. Il est plus courant chez l'adulte que chez l'enfant mais il peut survenir pendant l'enfance.
- Une déficience secondaire en lactase survient lorsque vous perdez l'enzyme lactase en raison d'un problème de santé. Ce type d'intolérance peut être temporaire.

L'intolérance au lactose n'est pas la même chose qu'une allergie aux protéines du lait.

Lorsque la production de lactase de votre organisme est réduite, vous ne pouvez pas décomposer tout le lactose des aliments en plus petits composés. Le lactose non digéré entre dans votre gros intestin où il est décomposé par des bactéries, ce qui provoque des symptômes tels que :

- les ballonnements
- les gaz
- les crampes
- la nausée
- la diarrhée.

Les symptômes dépendent de la quantité de lactose consommée en une seule fois et de la quantité de lactase dans votre organisme.

Le présent document fournit des conseils pour vous aider à prévenir les symptômes de l'intolérance au lactose. Une diététiste professionnelle peut vous aider à planifier vos repas et vos collations pour obtenir les éléments nutritifs dont votre organisme a besoin.



Étape par étape

Limitez votre consommation des aliments qui vous causent de l'inconfort.

- Notez ce que vous mangez et buvez et tout symptôme que vous pourriez avoir. Cela pourrait vous aider à déterminer quels aliments et boissons vous causent de l'inconfort.
- La tolérance aux différents aliments qui contiennent du lactose et la quantité qui peut être tolérée varient d'une personne à l'autre.
 - La plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent tolérer jusqu'à 12 à 15 g de lactose à la fois. Cela représente environ 200 à 250 ml (environ 1 tasse) de lait.
 - La plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent manger jusqu'à 24 g de lactose si cette quantité est répartie tout au long de la journée.
- Manger les aliments et les boissons qui contiennent du lactose avec un repas peut aider à atténuer les symptômes d'intolérance au lactose. Si ces aliments vous causent de l'inconfort, essayez de réduire la quantité ou de choisir un aliment qui contient moins de lactose. En réduisant votre consommation de lactose, vous pouvez atténuer les symptômes de l'intolérance au lactose.
 - Les aliments et boissons à faible teneur en lactose comprennent :
 - le fromage cottage
 - le fromage à pâte dure comme le cheddar, le fromage suisse ou le parmesan
 - le yogourt contenant des cultures bactériennes vivantes ou le yogourt au soja
 - le kéfir
 - le pudding au lait à base de lait.

Incluez des aliments sans lactose dans votre alimentation. Ceux-ci comprennent :

- le lait et le yogourt sans lactose

- les boissons à base de plantes telles que les boissons enrichies aux amandes, à la noix de coco, à l'avoine, aux pois, au riz et au soja
- le fromage sans lactose
- les produits à base de soja comme le tofu.

Vérifiez soigneusement sur les étiquettes des aliments et dans les listes des ingrédients s'il y a du lactose.

- « Sans lactose » signifie qu'il n'y a pas de quantité mesurable de lactose dans l'aliment.
- « À teneur réduite en lactose » signifie qu'au moins 25 % du lactose du produit a été retiré.
- Les mots suivants dans la liste des ingrédients signifient que le produit contient du lactose :

lait	solides du lait	lactosérum*
lactose	caillé	saveur de fromage
lait malté	solides du lait sans matières grasses	babeurre
crème	poudre de lait sans matières grasses	crème sure
yogourt		

* Le lactosérum contient des quantités variables de lactose. Plus le lactosérum est transformé, moins il y a de lactose. Le concentré de protéines de lactosérum contient plus de lactose que l'isolat de protéines de lactosérum ou l'hydrolysat de protéines de lactosérum.

Les ingrédients suivants ne contiennent pas de lactose : acide lactique, lactalbumine, lactate et caséine (protéine du lait).

Essayez de prendre des comprimés ou des gouttes de lactase ou des produits faits à partir de ces préparations pour réduire la quantité de lactose dans le lait ou les produits laitiers.

- Prenez des comprimés d'enzyme avant de manger des aliments qui contiennent du lactose.
- Ajouter des gouttes d'enzyme au lait avant de le boire.
- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, suivez le mode d'emploi inclus avec le produit ou demandez conseil à votre pharmacien.

- Les comprimés et les gouttes de lactase sont disponibles dans la plupart des épiceries et pharmacies.

Renseignez-vous auprès de votre pharmacien sur le lactose présent dans vos médicaments; il peut ne pas figurer sur l'étiquette. Votre pharmacien devrait pouvoir vous recommander ou vous fournir un substitut sans lactose.

Considérations particulières :

Calcium et vitamine D

De nombreux aliments qui contiennent du lactose sont d'importantes sources de calcium et de vitamine D. Ces éléments nutritifs sont nécessaires à la croissance des os et à un développement sain chez les enfants et au maintien de la solidité des os chez les adultes.

Voici quelques sources alimentaires de calcium et de vitamine D sans lactose pour vous aider à combler vos besoins en éléments nutritifs.

- **Calcium**

- Saumon et sardines en conserve (avec les os).
- Boissons à base de plantes enrichies en calcium telles que les boissons aux amandes, à la noix de coco, à l'avoine, au riz et au soja, et les jus de fruits purs à 100 % enrichis en calcium.
 - Secouez bien les liquides enrichis en calcium avant de les utiliser. Le calcium peut se déposer au fond du contenant.
- Légumes vert foncé comme le chou frisé, le pak-choï, les épinards, le chou vert et les feuilles de navet.
- Tempeh, haricots de soja et produits de soja enrichis de calcium comme le tofu.
- Amandes, tahini (beurre de graines de sésame).
- Haricots blancs et petits haricots ronds blancs.

- **Vitamine D**

- Poissons gras, foie et jaunes d'œuf.

- Lait enrichi en vitamine D sans lactose, boissons à base de plantes comme les boissons au soja et au riz et la margarine non hydrogénée.

Consultez une diététiste si vous craignez de ne pas consommer suffisamment de calcium ou de vitamine D et pour savoir si vous devriez prendre un supplément.

Probiotiques et prébiotiques

Les preuves de l'efficacité de la prise de prébiotiques ou de probiotiques pour la prise en charge de l'intolérance au lactose sont limitées à l'heure actuelle.



Pour aller plus loin

Journal des aliments et des symptômes <https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8HsXQI=&PreviewHandout=bA==>

Sources alimentaires de calcium <https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMfrUQc=&PreviewHandout=bA==>

Sources alimentaires de lactose <https://www.pennutrition.com/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8XuWgQ=&PreviewHandout=bA==>

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.



Notes

Distribué par:

Fr: Directives d'alimentation saine pour gérer l'intolérance au lactose (Healthy Eating Guidelines for Managing Lactose Intolerance)

© 2008 Les diététistes du Canada. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

