

10 mitos e verdades sobre a lactose

<http://sem lactose.com/index.php/2012/02/07/10-mitos-e-verdades-sobre-a-lactose/>

Última atualização em: 24/07/15

Para quem acredita que lactose é puramente sinônimo de leite, está na hora de entender melhor sobre o assunto, fundamental para a sua saúde e bem estar. O Sem lactose reuniu algumas das dúvidas mais frequentes de seus leitores e trouxe as respostas para cada uma dessas questões.

Tanto para os novatos no assunto, quanto para aqueles já mais familiarizados, as dúvidas estão sempre presentes quando a questão é intolerância à lactose. Mas afinal, o que são mitos e o que são verdades em relação a este açúcar que causa desconforto para tantas pessoas?

1. A lactose está presente em todos os alimentos lácteos.

MITO. Nem todos os alimentos elaborados a partir do leite de origem animal possuem lactose. Este é o caso de alguns queijos, que devido ao seu processo de fabricação, a lactose é eliminada naturalmente.

2. Leite de cabra ou de ovelha não tem lactose

MITO. Todos os leites de origem animal possuem lactose em sua composição. Até mesmo o leite materno. Alguns alimentos como iogurtes e queijos elaborados com leite desses animais podem ter a lactose eliminada seja pelo processo natural de fabricação ou pelo uso da enzima lactase.

3. Leite de coco não contém lactose

VERDADE. A lactose é um carboidrato presente somente no leite de origem animal. Os chamados leites vegetais, como o leite de coco, de soja, arroz e outros não têm lactose.

4. A lactose é a principal causadora de alergias respiratórias em crianças.

MITO. É muito comum ouvirmos falar sobre “alergia à lactose”, mas acredite: a lactose nunca será a causadora de alergias! Quando falamos em alergia alimentar, são as **proteínas do leite** as principais causadoras de processos alérgicos em crianças. Proteína e lactose são substâncias diferentes, e com frequência são confundidas pela população.

5. Iogurtes contêm baixo teor de lactose, por tanto podem ser consumidos por pessoas com IL.

MITO. Segundo pesquisas feitas para identificar o teor de lactose de alguns iogurtes, foi verificado que a redução da lactose de iogurtes comuns (com culturas de lactobacilos vivos) é de apenas 20 a 30%. Para que a redução seja adequada para o consumo, ela deve ser acima de 70%, sendo que a tolerância ao produto será de acordo com cada pessoa. Por isso, apenas os iogurtes à base de soja ou iogurtes cujos rótulos indiquem claramente que são baixa lactose/sem lactose podem ser considerados adequados para o consumo por pessoas com IL.

6. Pessoas que fazem dieta de restrição aos lácteos necessitam fazer uma suplementação de cálcio.

VERDADE. O leite e seus derivados são boas fontes de cálcio e quando não estão presentes na dieta é necessário readequar a sua alimentação para obter o cálcio de outras fontes. É comum acreditar que o cálcio esteja presente apenas em alimentos lácteos, mas isso não é verdade. Há diversos alimentos de origem vegetal que são ótimas fontes de cálcio como o brócolis, o espinafre, o gergelim, o amaranto e até mesmo o suco de laranja. Para quem quer ver uma lista completa de alimentos de origem vegetal que contenham cálcio acesse nossa matéria sobre [suplementação de cálcio na dieta sem lactose](#). Outra opção são os produtos com adição de cálcio, como é o caso dos leites e iogurtes de soja.

7. A hipolactasia primária, a intolerância à lactose que geralmente ocorre em jovens adultos, é na verdade uma condição natural do ser humano.

VERDADE. Todos os seres humanos, assim como os mamíferos, deveriam beber leite apenas durante o período de amamentação. Com isso, a enzima lactase produzida pelo nosso organismo iniciava um processo natural de redução logo após o desmame. Foi ao longo de milhares de anos que o homem acabou sofrendo uma mutação genética, adquirindo a capacidade de continuar a consumir alimentos lácteos devido à persistência da produção da enzima lactase. Isso ocorreu a partir do momento em que alguns povos começaram a domesticar animais e introduziram o leite animal e seus derivados em sua dieta.

8. Ácido láctico é um derivado do leite.

MITO. Um ingrediente muito comum em alimentos industrializados, o ácido láctico utilizado na indústria alimentícia é 100% de origem vegetal.

9. Pessoas com intolerância à lactose não devem consumir nenhum alimento lácteo.

MITO. A IL é uma condição bastante individualizada. Cada pessoa possui um grau maior ou menor de intolerância com sintomas que também podem variar. Mas pode-se dizer que uma grande maioria dos IL podem consumir alimentos com baixo teor de lactose sem ter sintomas de intolerância, como queijos, manteiga e leites com baixo teor de lactose. Além disso, existem as cápsulas de enzima lactase que ajudam muitas pessoas a comerem alimentos lácteos.

10. Alimentos com traços de lactose estão liberados para os IL

VERDADE. Os traços de lactose são geralmente frações de leite ou derivados que alguns alimentos recebem devido a fabricação em maquinários compartilhados. Mas essas frações mínimas não afetam os intolerantes à lactose.