

Lactase: o que você ainda não sabe sobre essa enzima

<https://sem lactose.com/2008/03/27/lactase-o-que-voce-ainda-nao-sabe-sobre-essa-enzima/>

Atualizado em: março 12, 2019

Para quem foi diagnosticado com intolerância à lactose recentemente, saiba que a enzima lactase poderá ser uma importante aliada para lhe ajudar nos momentos em que as opções de alimentos são restritas ou também para aquelas ocasiões em que você não resiste a um sorvete ou a um bolo recheado com brigadeiro.

O que é a enzima lactase?

Existem diversas enzimas no nosso organismo com a função de quebrar moléculas e auxiliar no processo digestivo. A lactase é a enzima responsável pela hidrólise da lactose (quebra da lactose em galactose e glucose). É justamente a deficiência na produção desta enzima pelo nosso organismo a causa principal da intolerância à lactose.

Há alguns anos atrás a enzima lactase era difícil de ser comprada no Brasil. Felizmente hoje temos diversas opções produzidas por laboratórios nacionais, disponíveis em pó, para serem misturadas aos alimentos, ou em comprimidos.

Esta mesma enzima também é fabricada em escala industrial e muito utilizada pela indústria de laticínios para a produção de alimentos deslactosados. O processo de hidrólise da lactose ocorre durante o processo de fabricação do alimento com o objetivo de oferecer produtos que possam ser consumidos por quem tem intolerância à lactose.

A enzima lactase pode ser usada por qualquer pessoa com IL?

Não há uma restrição para o uso, pois esta enzima não é considerada um medicamento e sim um suplemento alimentar. Os fabricantes explicam que este tipo de enzima pode ser usada diariamente, sempre que você ingerir produtos lácteos. No entanto, não exagere. Idealmente, a enzima deve ser consumida de forma mais esporádica, quando você não tem outras opções de alimentos ou não tem certeza se o alimento contém ingredientes lácteos.

É importante também conversar com seu médico antes de consumir estes suplementos, para certificar-se que seu problema é realmente a intolerância à lactose e não algum outro problema mais grave como a doença celíaca ou outras doenças gastrintestinais. Mulheres grávidas ou em fase de amamentação também devem seguir orientação médica antes de iniciar o uso desses suplementos.

[Assista ao vídeo Tudo sobre enzima lactase no nosso canal do YouTube](#)

Quantas cápsulas devo usar?

Os melhores suplementos de enzima lactase disponíveis no mercado possuem entre 9.000 e 10.000 FCC, quantidade considerada suficiente para a digestão de uma refeição que contenha lácteos e poderá lhe ajudar a digerir tanto uma fatia de pizza com queijo (que contém uma pequena quantidade de lactose) quanto um pote médio de sorvete (com uma quantidade de lactose bem maior).

É importante ressaltar, entretanto, que se há uma demora entre a ingestão de um alimento lácteo e outro, é importante prevenir-se fazendo uso da enzima novamente. Isso pode acontecer em festas, por exemplo, onde há um grande intervalo entre a entrada e a sobremesa.

Qual a dosagem de enzima lactase manipulada corresponde a enzima industrializada?

A enzima manipulada é geralmente vendida em miligramas. Mas qual é a relação entre miligramas e FCC ALU, a medida internacional utilizada pelos fabricantes de enzima lactase? A relação é a seguinte: 250mg de enzima lactase manipulada equivale a 3.500 FCC. 700mg de enzima lactase manipulada equivalem a 9.800 FCC. Ou seja: atenção na hora de comprar e consumir a enzima manipulada para consumir em uma dosagem que seja adequada para você.

Em que momento devo tomar a enzima lactase?

A recomendação dos fabricantes é que você faça uso da enzima no momento em que você irá começar a consumir um alimento com lactose. Ela deve estar **em contato físico com o alimento** para fazer o efeito desejado.

E se a enzima não fizer efeito?

Algumas pessoas relatam sentir desconfortos gastrintestinais, mesmo fazendo uso da enzima lactase. Neste caso lembre que raramente consumimos algum alimento lácteo puro, sem adição de outros ingredientes. A nossa capacidade digestiva muda de acordo com a quantidade de alimentos que ingerimos e também é afetada pelo tipo de alimento (mais ou menos gordurosos, por exemplo) e ainda pelo horário da refeição. Por isso, nem sempre o desconforto gastrintestinal que você sente pode ser um sinal que a enzima lactase não está fazendo efeito. Pode haver outros fatores influenciado o seu processo digestivo.

Onde posso comprar os suplementos de lactase?

Hoje você encontra marcas importadas e marcas nacionais disponíveis em farmácias de todo o Brasil e também pela internet. A enzima lactase possui um preço elevado aqui no Brasil. Por isso, desconfie de preços muito baixos, verifique a quantidade de cápsulas ou de sachês na caixa. Também observe se a quantidade de FCC ALU é adequada.

Existem diferenças entre as enzimas disponíveis no mercado?

No Brasil você encontra diferentes opções disponíveis em cápsulas, sachês e tabletes dispersíveis. O mais importante na hora da compra é observar a quantidade de lactase por cápsula que deverá ser expressa em FCC ALU (Unidades de Lactase), que irá influenciar diretamente no preço final. Por exemplo, o Lactaid Fast Act oferece 9.000 FCC ALU por cápsula, enquanto o Lactose Original Strength oferece 1.875 FCC ALU. Evite comprar enzima lactase de procedência desconhecida e que contenha indicação em mg. A maior quantidade por dose encontrada no mercado é de 10.000 FCC ALU.

Bebês com intolerância à lactose podem usar esta enzima?

Nenhum fabricante recomenda o uso da enzima lactase para bebês. Alguns fabricantes recomendam o uso para crianças a partir dos 5 anos de idade. Existem leites sem lactose com formulação especial para bebês que, de acordo com a recomendação médica, poderão ser utilizados. Caso seu bebê tenha sido diagnosticado com intolerância à lactose ou alergia ao leite, é fundamental que você faça um acompanhamento com o seu médico e também com um nutricionista, pois a substituição do leite materno só deve ser feita em casos recomendados por um profissional da saúde!

[convertkit form=750060]

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)