

Lactase em Cápsulas

<https://sem lactose.com/index.php/2008/01/23/lactase-em-capsulas/>

Atualizado em: março 2, 2016



Hoje recebi um ótimo comentário que me fez lembrar de uma experiência semelhante a que

tive. A Luciana fala sobre a experiência dela com o uso do Lactaid. Aproveito a oportunidade para falar um pouco sobre este suplemento alimentar e trazer mais informações sobre o assunto. O Lactaid, como mencionei antes, é um suplemento alimentar que contém lactase, a enzima que auxilia na digestão de produtos lácteos. Ele deve ser digerido junto com sua refeição e deve fazer efeito imediato, aliviando os sintomas normais de quem tem IL. Este produto é importado e você pode adquiri-lo através de empresas especializadas na importação de medicamentos ou caso você viaje aos Estados Unidos, você poderá trazer algumas caixas em sua bagagem. A enzima é considerada um suplemento alimentar e portanto é vendida em farmácias nos Estados Unidos sem a necessidade de apresentação de receita médica. Já a importação é diferente. É necessária a apresentação de uma receita médica para que você possa solicitar a importação deste suplemento. Assim como a Luciana, eu também usei Lactaid e percebi que foi necessário um tempo para me adaptar ao uso da enzima. No início cheguei a conclusão que o Lactaid funcionava somente nos primeiros dias, mas depois a enzima parecia “não dar conta do recado”. Depois entendi que o efeito da enzima era diferente para cada tipo de alimento lácteo que eu consumia, sendo que às vezes me sentia muito bem, sem sintoma algum, e às vezes, mesmo fazendo uso da enzima, acabava com alguns sintomas da IL. Resumindo, acho importante ressaltar duas coisas para quem busca informações sobre o assunto: 1) sim, existem suplementos que podem auxiliar você; 2) pode ser necessário um período de adaptação até que você consiga entender que alimentos lácteos você consegue consumir com o uso da enzima sem sentir os sintomas típicos da IL. Isto ocorre porque cada alimento possui uma quantidade de lactose e cada organismo reage de uma forma diferente. Converse com seu médico. Ele certamente poderá orientar você nesta questão! **Leia também:** [Lactase: o que você ainda não sabe sobre essa enzima](#) [Como importar Lactaid de forma segura](#)