

Todo tipo de queijo contém lactose?

<https://sem lactose.com/index.php/2008/03/13/todo-tipo-de-queijo-contem-lactose/>

Atualizado em: março 15, 2019

O queijo é certamente uma das mais antigas e melhores invenções da culinária de todos os tempos. Usado em saladas, massas, molhos, pizzas, o queijo é adorado por todos seja em fatias, ralado ou derretido. Muitos leitores chegam até o Sem lactose.com buscando informações sobre os diferentes tipos de queijo e para saber quais deles possuem lactose em sua composição. Entenda melhor sobre este adorado alimento e o que os fabricantes dizem a respeito, especialmente para quem tem intolerância à lactose.

Como o queijo é produzido?

Existem mais de 1.000 tipos de queijos sendo fabricados em diversos países do mundo. De forma geral, os ingredientes básicos para a fabricação de queijos são leite fresco, fermento láctico e cloreto de sódio (sal). Entretanto, para a fabricação de alguns queijos, como o tipo emental, o queijo roquefort, camembert, entre outros, utilizam-se microorganismos específicos com o objetivo de produzir as características marcantes de sabor, textura e aroma destes queijos.

Inicialmente o leite é aquecido e logo após resfriado para passar pelo processo de coagulação. **Nesta etapa, grande parte da lactose (que está presente no soro do leite) é descartada.** Após os queijos são prensados, enformados e os que passam pelo processo de maturação, deverão ser armazenados em temperatura adequada para este processo, que pode levar semanas ou até meses.

Entre as principais funções do processo de maturação está o **processo da glicólise – transformação da lactose em ácido láctico. Em outras palavras, bactérias utilizadas no processo fermentativo consomem a lactose reduzindo o teor deste carboidrato a quase zero.** O produto da glicólise, o ácido láctico, não possui lactose e portanto não causa nenhum tipo de efeito a intolerantes à lactose. Isso explica o fato de alguns tipos de queijo conterem um teor muito baixo de lactose e poderem ser consumidos sem sentirmos os desconfortos da Intolerância à lactose.

Qual o teor de lactose dos queijos?

De forma geral, pode-se dizer que todos os queijos elaborados com leite de origem animal, sejam eles de vaca, búfala, cabra ou ovelha, sofrem uma redução do teor de lactose no seu processo natural de fabricação, que pode variar entre 0,06g até cerca de 3,0g por cada 100g do produto.

Apenas como um comparativo, 100 ml de leite de vaca integral contém, em média, 4,5g de lactose. Ou seja, a redução de lactose em queijos pode ser bastante significativa. Outro aspecto a ser considerado é que dificilmente consumimos uma porção de 100g de um queijo em uma única refeição, o que diminui ainda mais a quantidade de lactose que iremos ingerir por porção (que em geral varia entre 20 a 40g do produto, dependendo do tipo de queijo)

Via de regra, queijos maturados possuem um teor menor de lactose do que os queijos frescos, já que ao longo do processo de maturação as bactérias utilizadas no processo fermentativo consomem a lactose, deixando apenas resíduos deste carboidrato. Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, a mussarela de búfala, um queijo

fresco, possui cerca de 2g de lactose (por 100g), bem mais do que diversos queijos maturados como os que você verá na lista de queijos com baixo teor de lactose.

E os queijos processados? Eles contêm lactose?

Cuidado com este tipo de queijo! Queijos processados são aqueles que normalmente vem embalados em fatias individuais. Um exemplo comum são os queijos usados pela indústria de *fast food*, como o famoso “queijo cheddar” dos sanduíches do McDonalds. Esses queijos são chamados de queijos processados. Na verdade este produto é uma massa que contém queijo, corantes, emulsificantes, aromatizantes, e, em muitos casos, leite em pó e soro de leite. Por tanto, este tipo de queijo geralmente contém mais lactose do que os queijos tradicionais.

TEOR MÉDIO DE LACTOSE (EM GRAMAS) POR CADA 100GR DO PRODUTO

Veja nesta lista as quantidades de lactose em gramas (por cada 100g de queijo). Os valores expressos abaixo foram analisados a partir de diferentes amostras de queijos de diferentes fabricantes. Para saber o teor de lactose da marca que você deseja consumir, entre em contato com o SAC do fabricante.

- Mussarela de vaca: 0,07g
- Mussarela de búfala (fresca): 1,0 – 2,0g
- Gorgonzola: 0,06g
- Emmental: 0,1g
- Gouda (vaca ou de ovelha): 0,1g
- Feta (de ovelha): 0,1 – 0,5g
- Havarti: 0,1g
- Brie: 0,4g
- Camembert: 0,1 – 0,4g
- Muenster: 0,1g
- Parmesão: 0,06g
- Provolone: 0,1g
- Minas frescal: 1,0 a 2,0g
- Ricota: 2,0g
- Queijo coalho: 1,25 a 2,0g
- Coalhada: 2,9g
- Cream cheese: 2,5g
- Requeijão: 4,4g
- Requeijão light: 7,3g

E os queijos zero lactose? Qual a diferença entre eles e os queijos comuns?

A diferença básica é a adição da enzima lactase ao leite com o qual é produzido o queijo. Este processo tem sido utilizado principalmente em queijos frescos, que costumam conter um teor de lactose mais elevado. É o caso da ricota, do queijo minas frescal, da mussarela fresca e dos queijos processados.

Ficou com alguma dúvida? Poste na área de comentários!

Referências:

[Food Standards – Australia New Zealand](#)
[USDA National Nutrient Database](#)

[Food Intolerance Network](#)

[Lactose content in typical Italian gorgonzola cheese: a pilot study](#)

[Departamento de Engenharia Química e Engenharia de Alimentos da UFSC](#)

[Queijos Tirolez](#)

[Queijos Lavera](#)

[Queijos no Brasil](#)