

# As 7 perguntas mais frequentes sobre a IL

<http://sem lactose.com/index.php/2008/04/15/as-7-perguntas-mais-frequentes-sobre-a-il/>

Última atualização em: 15/03/18



O Dr. Richard Magalhães, gastroenterologista e médico do

Instituto do Aparelho Digestivo (IAD) de Porto Alegre, gentilmente respondeu às perguntas mais frequentes que recebemos de nossos leitores. Leia a entrevista e tire suas dúvidas.

## **1. É possível saber se temos Intolerância à Lactose somente pelos sintomas (diarréia, flatulência, distensão abdominal)? Qual o melhor exame para diagnosticar a IL?**

Os sintomas apenas sugerem a possibilidade de o paciente ter uma intolerância à lactose. O teste padrão utilizado pela maioria dos laboratórios é o teste de tolerância à lactose, um exame que analisa o nível de glicose do paciente. O exame consiste em uma medição da glicose em jejum e, logo após, a ingestão de uma dose padrão de lactose. A partir desse momento, a taxa de glicose é medida novamente, em intervalos de 30 minutos. Caso haja um aumento da glicose de pelo menos 20mg/dl em relação à taxa em jejum, o paciente não apresenta problemas na produção de lactase. No entanto, quando há apenas uma pequena diferença entre a concentração de glicose em jejum e nos demais intervalos testados, essa é uma indicação clara de que o paciente não está produzindo lactase o suficiente e, portanto, evidencia-se a intolerância à lactose.

Um exemplo do resultado de um teste de tolerância à lactose com uma curva plana pode ser visto abaixo:

Glicose (em jejum) .....	76 mg/dl
Glicose (após 30 min) .....	79 mg/dl
Glicose (após 60 min) .....	80 mg/dl
Glicose (após 90 min) .....	84 mg/dl
Glicose (após 120 min) .....	83 mg/dl

Nesse caso, o nível de glicose apresentou um aumento mínimo, indicando uma deficiência na produção de lactase e conseqüente intolerância à lactose.

## **2. É possível precisar o grau de intolerância à lactose que o paciente possui?**

Não há como determinar, através de exames, o grau de intolerância do paciente. É comum, no entanto, que o nutricionista ou gastroenterologista, após diagnosticar a IL, faça um acompanhamento dos sintomas do paciente ao ingerir alimentos com lactose e, dessa forma, encontre a dose limite de lactose que esse paciente conseguirá ingerir sem ter os sintomas da IL.

### **3. Muitas pessoas confundem a Alergia ao Leite com a Intolerância à Lactose. Quais são as principais diferenças e os sintomas?**

Os pacientes com alergia ao leite geralmente apresentam lesões cutâneas, coceiras, sintomas respiratórios, além de distúrbios gastrointestinais, pois eles possuem anticorpos que reagem às proteínas do leite, identificando-as como invasores estranhos ao organismo. Já os pacientes que tem Intolerância à Lactose apresentam somente distúrbios gastrointestinais, como distensão abdominal, gases, diarreia e cólicas, causados pela deficiência na produção da enzima lactase, que tem a função de digerir o açúcar do leite, a lactose.

### **4. Há cura para a Intolerância à Lactose? Existem casos em que a produção de lactase possa voltar ao normal?**

A deficiência na produção de lactase pelo organismo apresenta-se ao longo da vida, pois é normal que o ser humano passe a produzir menos lactase ao passo em que vai envelhecendo. Não há como reverter este processo. No entanto, existem casos onde a intolerância à lactose está associada a alguma outra doença, como é o caso da Doença Celíaca. Nesse caso, ao tratarmos a doença celíaca, a intolerância à lactose desaparece e o paciente volta a poder ingerir produtos lácteos normalmente.

### **5. Existem medicamentos que contém lactose na sua formulação. Esses medicamentos devem ser evitados por pessoas com IL? Como saber se um medicamento possui lactose em sua composição?**

As quantidades de lactose nos medicamentos são mínimas, portanto, dificilmente um paciente com intolerância à lactose terá sintomas ao fazer uso da medicação. Para certificar-se de que o medicamento contém lactose, leia as informações sobre “excipientes” na bula.

### **6. Em relação à baixa ingestão de cálcio por pessoas com alergia ao leite ou IL, o que é geralmente recomendado? Quais pacientes devem ter maior cuidado em relação falta de cálcio?**

Uma vez que o paciente está seguindo uma dieta com teor de cálcio reduzido, e principalmente no caso de mulheres no período da menopausa, é recomendável a suplementação de cálcio exógeno (em comprimidos). Nesse caso, é aconselhável consultar um especialista que oriente a dosagem correta e faça um acompanhamento nutricional, pois as necessidades de cálcio variam nas diferentes fases da vida.

### **7. Algumas entidades reguladoras de outros países, como Canadá e Estados Unidos, possuem uma postura mais aberta em relação ao consumo de laticínios pela população com IL, afirmando que pessoas com IL não necessitam ter uma dieta totalmente sem leite ou derivados. Como os médicos no Brasil vêem esta questão?**

Acredito que aqui no Brasil vemos essa questão de forma semelhante. Eu sempre explico aos meus pacientes que ter intolerância à lactose não significa retirar produtos lácteos por completo da sua dieta. Além disso, muitos pacientes fazem uso das cápsulas de lactase, que auxiliam na ingestão de produtos lácteos. É importante entender que o intolerante à lactose não corre riscos sérios de saúde, como é o caso de um paciente com doença celíaca, por exemplo, que pode desenvolver câncer. No caso do celíaco, é necessário retirar totalmente o glúten de sua dieta.

## **Sobre o Instituto do Aparelho Digestivo (IAD)**

O IAD é uma clínica especializada na prevenção, diagnóstico e tratamento das doenças digestivas. O IAD está estruturado em unidades, grupos e serviços, que trabalham assistindo os pacientes de forma interdisciplinar. Nosso quadro clínico é composto de 20 médicos, sendo 8 doutores, 5 mestres e os demais são especialistas em suas áreas de atuação.

## **Serviços**

O IAD está dividido em diferentes unidades clínicas, que têm como objetivo proporcionar um trabalho integrado em busca dos melhores resultados aos nossos pacientes. Os nossos serviços estão divididos em:

Cirurgia digestiva e Coloproctologia  
Gastroenterologia e Gastropediatria  
Endoscopia Digestiva  
Obesidade  
Motilidade Digestiva

**Instituto do Aparelho Digestivo**

[www.iad.com.br](http://www.iad.com.br)