

# 10 mitos e verdades sobre a lactose

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

Última atualização em: 8/09/17

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.

[bake in box](#) or type unknown

## 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.