

# Intolerantes à lactose podem consumir suplementos alimentares?

<https://sem lactose.com/index.php/2014/10/31/intolerantes-a-lactose-podem-consumir-suplementos-alimentares/>

Atualizado em: agosto 10, 2015

Praticantes de atividade física e consumidores de suplementos alimentares têm sido alertados em relação ao uso desses complementos quando diagnosticados com intolerância à lactose. Mas quem tem IL não pode consumir suplementos? Essa é uma dúvida muito frequente e no post de hoje vamos tentar explicar um pouco sobre este assunto. Confira!

## Quais suplementos contêm lactose?

Todos os suplementos que são derivados do leite podem ter alguma porcentagem de lactose em sua composição, já que ela é o açúcar natural deste alimento. Formulações proteicas que não são 100% compostas por proteína contam com algum tipo de açúcar para complementar sua composição. A whey protein concentrada, que é composta por 20 a 30% de carboidratos, não é recomendada para indivíduos com intolerância à lactose, pois ela pode conter este açúcar na formulação final.

Existem alguns isolados proteicos que possuem um teor menor de 90% de proteína. Esses também podem apresentar lactose em sua composição. A orientação ao praticante de atividade física com IL é atentar-se aos rótulos dos produtos e pesquisar se a lactose está presente.

## Quais suplementos podem ser consumidos por quem é intolerante?

A grande maioria dos suplementos energéticos, ou de carboidratos, são geralmente isentos de lactose e, portanto, de livre consumo para quem tem IL. Todavia, como a lactose é um tipo de açúcar, não custa conferir o rótulo e garantir que não exista risco da presença deste composto no suplemento que você está adquirindo.

A grande dúvida permanece em relação aos suplementos proteicos. Isolados proteicos, como whey protein isolada, caseína isolada, albumina e outros que são formulados com mais de 90% de proteína geralmente não contêm lactose em sua composição. Para os outros isolados proteicos, como de carne ou soja, e aminoácidos, como o BCAA, o consumo é livre e sem risco para os intolerantes. O único suplemento derivado de compostos lácteos que é isento de lactose é o whey protein hidrolisado, que inclusive é recomendado para indivíduos que sentem desconfortos gástricos quando consomem derivados do leite.

## Quais os riscos de consumir um suplemento com lactose?

Um indivíduo intolerante que consome um suplemento com este açúcar corre o risco de, além de apresentar todos os sintomas decorrentes da intolerância à lactose, ter seu rendimento físico reduzido e prejudicar a nutrição de sua musculatura (já que a diarreia prejudica a absorção de calorias, proteínas e nutrientes pelo organismo).

## Isso vai afetar meu ganho de massa muscular?

Sim. Indivíduos intolerantes que fazem uso regular de produtos com lactose, ignorando os sintomas do seu quadro clínico, podem prejudicar de maneira significativa o seu ganho de massa muscular. Isto acontece porque, sem a lactase, a lactose não absorvida pelo organismo pode lesionar a mucosa do intestino deste indivíduo,

prejudicando a absorção de nutrientes essenciais para o aumento da massa muscular. O consumo a longo prazo de suplementos com lactose por indivíduos intolerantes pode também prejudicar o peso corporal total e o estado nutricional destes praticantes e atletas.

Vamos então responder a pergunta que dá título a este texto: quem tem intolerância à lactose pode sim consumir suplementos alimentares, desde que eles não contenham o açúcar do leite em sua composição. A pessoa que opta por consumir suplementos alimentares deve estar atento e sempre observar o rótulo dos produtos que pretende adquirir, como costuma fazer com qualquer outro tipo de alimento, para evitar maiores complicações e intervenções na qualidade do seu exercício e da sua saúde.

Você tem intolerância à lactose? Ainda tem dúvidas sobre como [cuidar do corpo](#) e qual suplemento você pode consumir? Não deixe de entrar em contato com a gente através [dos comentários](#)!

*Conteúdo elaborado pela equipe do blog [www.cuidedocorpo.com.br](http://www.cuidedocorpo.com.br)*

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