

# Como detectar a intolerância à lactose?

<https://sem lactose.com/index.php/2015/08/09/como-detectar-a-intolerancia-a-lactose/>

Atualizado em: agosto 9, 2015

A hipolactasia primária (como é chamada a forma mais comum de intolerância à lactose) é a diminuição da capacidade de digerir a lactose, carboidrato presente no leite e seus derivados. Esta redução da produção da enzima lactase acaba gerando os sintomas típicos decorrentes da má absorção da lactose, como distensão abdominal, diarreia, e outros sintomas de má digestão, sempre que um indivíduo consome lácteos. Estudos apontam que a hipolactasia primária atinge cerca de 75% da população mundial, que pode variar, em grande medida, de acordo com a origem étnica de cada indivíduo.

Felizmente, hoje, há diferentes tipos de exames para detectar a capacidade do nosso organismo em absorver a lactose. O teste mais comum no Brasil é o de curva glicêmica. A partir da ingestão de um preparado com lactose, são realizadas coletas de sangue a cada 30 minutos e observa-se, a partir dessas coletas, a absorção da lactose pelo paciente. Apesar de sua ampla utilização, o exame causa grande desconforto pelos efeitos colaterais da ingestão de lactose, além de ser um método invasivo e difícil de ser realizado em bebês e crianças menores.

Considerado padrão ouro entre os exames que auxiliam na detecção da intolerância à lactose, o **Teste do hidrogênio no ar expirado**, como é chamado, é um exame com maior sensibilidade e especificidade para a detecção da tolerância à lactose e pode ser realizado em pacientes de todas as idades.

## Como funciona?

Quando o indivíduo tem uma produção reduzida de lactase, ao consumir alimentos com ingredientes lácteos, a lactose não absorvida no intestino delgado chega até o colon e passa a ser fermentada pela flora bacteriana presente. A fermentação da lactose forma uma maior quantidade de hidrogênio que difunde-se pela corrente sanguínea e é excretado através dos pulmões, onde pode ser detectado, medido e quantificado por esta técnica mais moderna e sensível.

O teste do hidrogênio no ar expirado é medido por um pequeno aparelho onde o paciente irá assoprar algumas vezes e o hidrogênio liberado durante o sopro será medido em intervalos regulares. Para bebês, utiliza-se uma máscara similar a de nebulizadores. O aumento da produção de hidrogênio ao longo das amostras realizadas em intervalos regulares indica má absorção de lactose. Para este exame é necessário ingerir uma pequena quantidade de lactose antes da realização do exame para realizar as medições do aumento de produção de hidrogênio pelo paciente.

**“O resultado é interpretado através da análise de parâmetros numéricos objetivos que levam à conclusão da presença ou não de intolerância ou má absorção da lactose”, explica o Dr. João Antônio de Miranda, da Clínica Metta.**

## Efeitos colaterais

Devido ao fato de o paciente ingerir lactose para realizar o exame, podem ocorrer sintomas decorrentes da má absorção deste carboidrato. Porém, neste tipo de exame, a carga de lactose ingerida é bem menor do que a necessária para a realização do exame de curva glicêmica, sendo mais uma vantagem em relação a este tipo de exame.

O teste de hidrogênio no ar expirado pode ser realizado em laboratórios, hospitais e clínicas especializadas em diversos estados.

Em Guaíba (RS), a Clínica Metta realiza este, além de outros exames para detecção de má absorção de outros açúcares como sucrose, frutose e sorbitol.

Clínica Metta

Rua São José, 191 – Sala 213 Galeria Panorâmica – Centro – Guaíba, RS Telefone: (51) 3491-2523

Referências:

Fagundes-Neto, Ulysses. [Teste do Hidrogênio no Ar Expirado: sua consolidação como método eficiente, não invasivo, de avaliação da função digestivo-absortiva.](#) The Eletronic Journal of Pediatric Gastroenterology, Nutrition and Liver Diseases, 2011.

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