

Além da intolerância à lactose: a dificuldade de digerir outros alimentos

<https://sem lactose.com/index.php/2017/01/18/alem-da-intolerancia-a-lactose-a-dificuldade-de-digerir-outros-alimentos/>

Atualizado em: abril 30, 2019

Imagino que você já deve saber que a intolerância à lactose é a inabilidade de digerir a lactose, o açúcar do leite. Mas será a lactose o único açúcar a provocar desconforto gastrointestinal?

Apesar da fama, a lactose está longe de ser a única vilã e causadora de problemas gastrointestinais. Sintomas como flatulência, inchaço e dores abdominais, diarreia ou constipação não estão apenas relacionados ao açúcar do leite.

FODMAPs

Os chamados FODMAPs são **carboidratos comumente mal absorvidos pelo nosso organismo** que provocam sensações de desconforto gastrointestinal. Por não serem absorvidos por completo, eles acabam chegando ao intestino grosso onde as bactérias começam o processo fermentativo. Essa fermentação produz dióxido de carbono, hidrogênio e metano, que acaba gerando os conhecidos (e desagradáveis) sintomas de intolerância alimentar, como inchaço abdominal, gases, diarreia, constipação, dores de cabeça, azia, má digestão, entre outros.

A dieta baseada na redução de FODMAPs tem se mostrado bastante eficaz em pacientes com SII (Síndrome do Intestino Irritável) e com outros distúrbios gastrointestinais funcionais.

O nome FODMAP é uma sigla em inglês que se refere aos tipos de carboidratos fermentáveis (oligossacarídeos, dissacarídeos / monossacarídeos e polióis), aqueles que não são digeridos completamente pelo nosso organismo.

Esses tipos de carboidratos são comumente encontrados em frutas, legumes, grãos, laticínios, açúcares e adoçantes.

Assim como a enzima lactase, nosso organismo produz uma série de outras enzimas que, desde o início do processo digestivo, “quebram” essas moléculas de carboidratos em moléculas menores para então serem absorvidas por completo. Porém, alguns FODMAPs (esses carboidratos de difícil absorção) chegam ao intestino grosso intactos, muitas vezes por não produzirmos enzimas em quantidade suficiente para digerí-los, ou em alguns casos, simplesmente pelo fato de o carboidrato ser naturalmente de difícil absorção.

Como saber se eu tenho sensibilidade aos FODMAPs?

De acordo com a Federação Brasileira de Gastroenterologia, a melhor forma de saber se você possui sensibilidade aos FODMAPs é utilizar o diagnóstico de exclusão.

- Retire um a um os alimentos considerados FODMAPs que fazem parte da sua dieta.
- Em seguida, reintroduza um dos alimentos que foi retirado da dieta e analise seus sintomas.
- Caso apareça algum sintoma, preste atenção nos alimentos ingeridos. Se você tiver tempo, faça um mini diário do que comeu para poder lembrar com mais facilidade.
- Se você identificou algum alimento que te fez mal, exclua-o da sua dieta por pelo menos uma semana e observe se os sintomas melhoraram.

Lactose é apenas um dos FODMAPs

É neste ponto que quero chegar. Muitas pessoas relatam sentir os sintomas típicos de intolerância à lactose, mesmo consumindo alimentos lácteos zero lactose. Entretanto, em muitos casos, tais sintomas podem não estar sendo provocados por um alimento zero lactose, mas sim por outros FODMAPs que estão sendo consumidos juntamente com o alimento lácteo.

Vou dar um exemplo que deve ocorrer com grande frequência no nosso dia a dia. Você toma um copo de suco de frutas desses de caixinha (alto teor de frutose) e depois come um pote de iogurte zero lactose adoçado com mel (mais frutose), ou usa algum adoçante como o xilitol (poliol). Você se sente mal, com aqueles sintomas típicos que já conhece e pensa logo que o iogurte é o culpado. Certo?

Acredite, você pode estar errado! O culpado pode ser a grande quantidade de frutose ingerida com o suco, o mel ou mesmo o xilitol (este último contém polióis). Todos esses são alimentos de difícil digestão e considerados FODMAPs.

Sintomas são cumulativos

Os carboidratos fermentáveis podem causar sintomas cumulativos e isso torna ainda mais difícil identificar qual alimento realmente está causando sintomas. Você já percebeu que em um determinado dia você comeu apenas feijão, arroz e uma carne e sentiu-se bem depois da refeição. No dia seguinte a sua dieta foi suco de maçã e um sanduíche com pão integral no lanche, e no almoço você começa com uma salada de brócolis, repolho e beterraba e repete o mesmo prato do dia anterior. Assim que você termina o seu almoço os sintomas logo começam a aparecer e você fica se perguntando. “Mas o que foi que eu comi? Almocei o mesmo cardápio de ontem e estou me sentindo mal?” O problema está na sequência de alimentos ingeridos, que se mal absorvidos vão, aos poucos, aumentando os seus sintomas até seu organismo começar a dar sinais de má digestão.

O que devo evitar?

Antes de falarmos sobre que alimentos evitar lembre-se: não somos todos iguais.

Isso significa dizer que enquanto você consegue digerir bem alguns alimentos, seu colega ao lado pode sentir dificuldade de digerir esses mesmos alimentos que, para você não causam sintomas. Isso se deve ao fato que cada organismo possui uma flora intestinal e produção de enzimas distintos.

A dieta brasileira e os FODMAPs

Alguns carboidratos de difícil digestão fazem parte da dieta diária de milhões de brasileiros. Entenda como os FODMAPs estão divididos e quais alimentos fazem parte de cada grupo.

1. GALACTANOS (Feijões, lentilhas, soja)

Galactanos são oligossacarídeos difíceis de serem absorvidos pelo nosso organismo. Quem já não ouviu alguém dizer que não gosta de comer feijão pois se sente “estufado”?

2. FRUTANOS (Trigo, cebola, alho, brócolis, repolho)

Esses são alguns dos alimentos que estão com frequência na mesa do brasileiro e possuem frutanos, um outro oligossacarídeo. O trigo é a maior fonte de frutanos da nossa dieta, mas eles também estão presentes na cebola, no alho, brócolis, repolho, nos aspargos, na beterraba e melancia.

3. LACTOSE (Leite, creme de leite, iogurte e outros derivados de leite)

Todos os alimentos lácteos, sejam eles de vaca, ovelha, búfala ou outro animal, possuem lactose em sua composição. A lactose é um dissacarídeo e faz parte da lista de FODMAPs. Lácteos com redução de lactose pelo processo enzimático ou pelo processo natural de redução da lactose (como é o caso de manteiga e queijos maturados) são os mais indicados para uma dieta isenta de FODMAPs.

4. FRUTOSE (Frutas e mel):

A frutose está presente em teor mais alto em algumas frutas e no mel. Ela é um monossacarídeo e também faz parte do FODMAPs.

As frutas com maior teor de frutose são as maçãs, peras, mangas, frutas secas e sucos de fruta concentrados. Se você consumir mais frutose do que seu organismo consegue absorver, a frutose não absorvida vira alimento para as bactérias do seu intestino.

5. POLIÓIS (Xilitol, sorbitol, maltitol)

Esses adoçantes contêm polióis, também chamados de álcoois de açúcar. Eles funcionam como substitutos do açúcar e são comumente encontrados em gomas de mascar. O xilitol virou febre neste último ano, com os benefícios de ser um adoçante natural, que não provoca cáries e possui baixo índice glicêmico (bastante usado em dietas para emagrecimento e por diabéticos). Porém, quando consumido em excesso, ele, assim como os demais adoçantes listados, podem provocar sintomas de desconforto gastrointestinal.

Preciso eliminar todos os alimentos FODMAPs para me sentir melhor?

Calma! O seu maior desafio é descobrir quais alimentos, pertencentes aos diferentes grupos, podem estar sendo os responsáveis pelos seus desagradáveis sintomas. Se você chegou até o Semlactose.com é porque já sabe que a lactose lhe causa sintomas indesejáveis. Mas se mesmo com a retirada da lactose da sua dieta você continua com sintomas similares, isso pode ser um sinal que há outros alimentos que podem estar causando esse mal-estar.

A quantidade de alimentos que você consome em uma refeição também pode estar diretamente relacionada aos seus sintomas. Todos os carboidratos que o seu organismo não consegue absorver em uma refeição serão fermentados pelas bactérias do seu intestino. Alguns alimentos, mesmo contendo FODMAPs, quando consumidos em pequenas quantidades, e consumidos de forma isolada de outros FODMAPs, podem ser totalmente absorvidos e os sintomas não se desenvolverão.

Lembre-se, o objetivo da dieta de exclusão é analisar quais alimentos podem ser mais difíceis de serem absorvidos pelo seu organismo para que você passe a evitá-los ou consumí-los em pequenas porções. Procure orientação médica ou nutricional para que você seja acompanhado e não tenha perdas nutricionais significativas neste período.

Qual a melhor forma de substituir alimentos com lactose?

Seja ao longo de uma dieta de exclusão, ou mesmo se você optar pela retirada dos laticínios da sua alimentação, **a melhor forma de substituir alimentos lácteos é consumindo lácteos vegetais.** Para quem não conhece, os laticínios vegetais são leites, manteigas, iogurtes e queijos elaborados a partir de ingredientes vegetais, sem lactose e sem proteína do leite. Eles são muito nutritivos, e o melhor, eles são os alimentos que mais se

assemelham aos laticínios de origem animal. Com facilidade você consegue substituir o creme de leite, a manteiga e outros em suas receitas favoritas.

Comprar ou fazer lácteos vegetais em casa?

Você pode fazer as duas coisas. Hoje existem diversas opções de leites vegetais, como o leite de soja, de amêndoa, de castanha, coco, arroz e outros. Já opções de iogurtes e queijos são mais restritos (com precinhos salgados) mas ainda assim é possível encontrá-los em lojas de produtos naturais.

Se você nunca se aventurou em preparar um leite de amêndoas quer aprender a preparar lácteos vegetais em casa, você precisa conhecer o [curso online Viva Bem sem Leite](#). Lá você terá aulas passo a passo e aprenderá a preparar leites, manteigas, cremes, molhos, pastas, iogurtes e queijos.

Quer saber como se inscrever e começar a preparar lácteos vegetais agora? Acesse a [página do curso](#) e saiba mais.

Referências:

Federação Brasileira de Gastroenterologia – <http://www.fbg.org.br/>

Therapeutic Advances in Gastroenterology – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3388522/>

Wikipedia – <https://en.wikipedia.org/wiki/FODMAP>

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