

INTOLERÂNCIA À LACTOSE:

Entenda, controle e viva melhor



DR. EDWARD OLIVEIRA
Gastroenterologista



INTOLERÂNCIA À LACTOSE

É uma condição comum que pode afetar significativamente a qualidade de vida. Pensando nisso, criei este e-book para explicar de forma clara e objetiva o que é essa intolerância, como identificá-la e, principalmente, como conviver bem com ela.

Meu objetivo é ajudar você a entender melhor o seu corpo e a fazer escolhas mais conscientes para uma vida com mais conforto e bem-estar.





O QUE É?



A intolerância à lactose é a dificuldade do organismo em digerir a lactose, o açúcar presente no leite e em seus derivados. Isso ocorre devido à deficiência ou ausência da enzima lactase, que é responsável por quebrar a lactose no intestino delgado.



Sem a ação adequada da lactase, a lactose segue para o intestino grosso, onde é fermentada por bactérias, causando sintomas desconfortáveis.

CAUSAS E TIPOS DE INTOLERÂNCIA



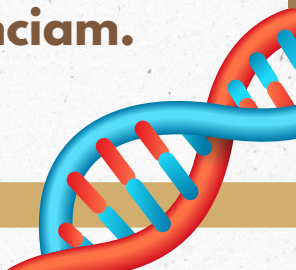
Existem três tipos principais:

1. Primária: a mais comum, ocorre com a redução natural da lactase com o avanço da idade.

2. Secundária: ocorre por lesões no intestino (como em infecções, doenças inflamatórias ou após uso de antibióticos).

3. Congênita: rara, presente desde o nascimento.

Genética, etnia e histórico de doenças intestinais influenciam.





SINTOMAS MAIS COMUNS

Os sintomas aparecem geralmente de 30 minutos a 2 horas após o consumo de alimentos com lactose:

- Inchaço abdominal
- Gases e flatulência
- Dores ou cólicas
- Diarreia
- Náuseas

A intensidade dos sintomas varia de acordo com a quantidade de lactose ingerida e o grau de intolerância.



COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico é clínico e pode ser confirmado com:

Teste respiratório de hidrogênio expirado: mede o hidrogênio eliminado na respiração após consumo de lactose.

Teste de tolerância à lactose: mede a glicose no sangue após ingestão de lactose.



Exclusão alimentar: observa-se melhora dos sintomas com a retirada da lactose.



ALIMENTOS COM LACTOSE E SUBSTITUIÇÕES

Contêm lactose:

- Leite de vaca, queijos frescos, requeijão, iogurte, manteiga
- Alimentos industrializados (pães, bolos, molhos)



Alternativas:

- Leites vegetais (amêndoa, aveia, arroz, soja)
- Queijos maturados (parmesão, provolone)
- Produtos "zero lactose"
- Uso de enzimas (lactase) antes das refeições



COMO CONVIVER BEM COM INTOLERÂNCIA À LACTOSE

- **Leia os rótulos: mesmo alimentos inusitados podem conter lactose.**
- **Planeje suas refeições com antecedência.**
- **Use apps ou listas para identificar produtos seguros.**
- **Mantenha uma alimentação equilibrada e rica em cálcio.**
- **Considere probióticos para melhorar a saúde intestinal.**



QUANDO PROCURAR UM ESPECIALISTA?



Se você sente desconforto frequente após ingerir leite ou derivados, não ignore. Um gastroenterologista pode:

- **Confirmar o diagnóstico**
- **Avaliar a gravidade**
- **Indicar dietas equilibradas**
- **Prescrever enzimas ou suplementos**

Buscar ajuda profissional evita autodiagnóstico e restrições desnecessárias.



CONCLUSÃO E CONVITE PARA CUIDAR DA SUA SAÚDE

A intolerância à lactose não precisa ser um obstáculo para a sua qualidade de vida. Com conhecimento, orientação e adaptações, é possível viver bem e com conforto.

Se você deseja acompanhamento personalizado para cuidar da sua saúde intestinal, estou à disposição.





DR. Edward Oliveira
Gastroenterologista
CRM 987 - AC

- **Membro titular da federação brasileira de gastroenterologia.**
- **Pós-graduação em endoscopia terapêutica - hospital Sírio Libanês.**
- **Membro da sociedade brasileira de endoscopia.**
- **Mestre em nutrição (Espanha)**