

8 consejos ante la intolerancia a la lactosa



- 1 Evita el autodiagnóstico y no dejes de consumir lácteos sin consultar a tu médico.**
Ante la sospecha de intolerancia, es necesario que acudas a un especialista para que descarte otros problemas digestivos y te ayude a tomar las medidas adecuadas a tu caso.
- 2 Conoce qué alimentos incorporan lactosa.**
Se puede encontrar lactosa en alimentos tan dispares como leche, salchichas, patés, margarinas, helados, salsas, algunos fiambres y embutidos, cereales enriquecidos, sopas instantáneas y comidas preparadas.
- 3 Aprende a leer las etiquetas de los envasados.**
Toma precauciones con los que contengan azúcares y grasas de la leche, lactitol (E966), cuajo, suero lácteo o en polvo. Y ten en cuenta advertencias como “puede contener trazas de leche”.
- 4 Los lácteos sin lactosa, tus grandes aliados.**
Muchas marcas de leche comercializan gamas de productos sin lactosa, que pueden hacer más llevadera la necesidad de excluir parcial o completamente los lácteos de nuestra dieta.
- 5 Enriquece tu dieta con otros alimentos ricos en calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas.**
La falta de leche en la dieta puede producir falta de calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas, por lo que puede acompañarse de malnutrición, osteoporosis y pérdida de peso. Por eso, es recomendable ingerir otras fuentes de esos nutrientes: verduras como las espinacas, la acelga o el brócoli; legumbres como las judías blancas, las lentejas y los garbanzos; la yema de huevo; pescados como la sardina, el salmón y el lenguado; las gambas y todos los frutos secos – excepto la castaña- son fuentes naturales de los nutrientes que contienen los lácteos.
- 6 Experimenta en la cocina.**
Hay gran variedad recetas libres de lactosa que podemos preparar nosotros mismos en casa o podemos acudir a restaurantes que ofrecen menús libres de lactosa.
- 7 Consulta a tu farmacéutico sobre complementos nutricionales de lactasa o probióticos.**
El farmacéutico puede asesorarte acerca de soluciones nutricionales con lactasa en cápsulas o tabletas masticables para facilitar la digestión de las personas intolerantes a la lactosa. Su uso permite, en algunos casos, una ingesta de productos con lactosa prácticamente sin restricción. Si nuestro médico o farmacéutico nos los recomiendan, podemos recurrir a estos suplementos en situaciones en las que probablemente se van a ingerir alimentos con lactosa como comidas fuera de casa, celebraciones, etc. También puedes complementar su toma con distintos probióticos, que pueden aliviar algunos síntomas, como la flatulencia y el dolor abdominal.
- 8 Presta atención a los medicamentos.**
Alrededor del 20% de los medicamentos de venta bajo prescripción contienen lactosa como excipiente, algo que debe valorarse. De igual modo, gran cantidad de los fármacos de venta libre la contienen.