

Dott. Massimiliano Molfetta

medico chirurgo ~ specialista in chirurgia generale
via Annibale De Lotto 34/a ~ San Vito di Cadore
amb. 0436890344 ~ cellulare 330537056 ~ www.molfettamassimiliano.it

Il lattosio è uno zucchero risultante dall'unione di glucosio e galattosio.

La lattasi è un enzima prodotto da cellule dell'intestino tenue che permette di scindere il lattosio nei due zuccheri che lo compongono e quindi favorisce il suo assorbimento

Il deficit di questo enzima determina il malassorbimento del lattosio che quindi può arrivare al colon dove viene fermentato dalla flora batterica .

I sintomi , e la loro gravità , dipendono dalla quantità di lattosio ingerito e dal grado di deficit e possono essere dolori addominali, crampi addominali , meteorismo, flatulenza , diarrea, stipsi , nausea, cefalea , digestione difficile e lenta.

Questo deficit e può essere primario, determinato da deficit genetico di produzione della lattasi o secondario ad altre malattie.

Quello secondario è transitorio e molto comune dopo episodi di diarrea infettiva, malattie infiammatorie intestinali , trattamento con farmaci , interventi chirurgici .

Il Breath test all'idrogeno è utile nei casi nei quali la diagnosi sia dubbia

BREVE GUIDA

LATTE NO a qualsiasi tipo di latte di vacca fatta eccezione per quelli specificatamente privi di lattosio .Si possono assumere il latte DELATTOSATI come quelli di soia o riso

BEVANDE Si ad acqua , vino, birra, cocktail senza succo di frutta. No a cioccolato in polvere e solubile, caffè istantaneo, ovomaltina. , succhi di frutta che possono contenere lattosio

FORMAGGI Escludere quelli freschi come mozzarella, fiocchi di latte, certosino ,quelli da spalmare , la panna e la besciamella .

Si possono assumere i formaggi stagionati , quelli a pasta dura come il parmigiano reggiano stagionato oltre i 36 mesi , il grana padano ,il pecorino , il provolone il tofu

YOGURT Si solo a quelli " ad alta digeribilità "

PANE E CEREALI

Non assumere farine contenenti latte, cereali da colazione contenenti latte in polvere, crêpes, cialde, fette biscottate contenenti lattosio, pane al latte, treccia, gnocchi, ravioli, lasagne, puré di patate, gratin, soufflés, focaccia

Assumere cereali, semole, farine e pappe senza latte, pop corn, corn flakes, pane bianco semibianco e integrale, pasta, riso, patate, legumi secchi, fette biscottate e cracker senza latte negli ingredienti

DESSERT Evitare qualsiasi tipo di torta, dolci e pasticceria in genere, torte preparate in scatola confezionate con latte e burro, gelati

FRUTTA No a frutta in scatola e surgelata preparata con l'aggiunta di lattosio

CARNI Si possono assumere la carne e pesce non trasformati , il prosciutto crudo , i salumi indicanti "senza lattosio"

Non assumere prosciutto cotto, mortadella, salame , wurstel , i piatti di carne con l'aggiunta di panna, latte, patè di fegato, sanguinacci o preparazioni analoghe fatte con l'aggiunta di latte o latticini

ORTAGGI Evitare tutti gli ortaggi in scatola preparati con l'aggiunta di lattosio purea di patate

LEGUMI Non assumere quelli fatti con latte, purea pronta in confezioni commerciali

CONDIMENTI Si possono assumere olio di oliva , arachidei, mais, soia, girasole, lardo strutto, margarina Non burro e margarina contenente lattosio

VARIE No a Caramelle, cioccolato, salse fatte con burro, panna, liquori dolci

INTEGRARE IL CALCIO E LA VIT D --- ATTENZIONE AI CIBI PRECONFEZIONATI