

Alimentazione senza lattosio

Definizione

Comparsa di disturbi digestivi di diversa intensità derivanti dal consumo di lattosio, con conseguente innesco di un cattivo assorbimento del lattosio causato da mancanza di lattasi.
 Lattosio = zucchero del latte composta da una molecola di glucosio e una di galattosio.
 Lattasi = enzima che si trova nell'intestino tenue (digiuno e ileo) e che scinde il lattosio in glucosio + galattosio.

Indicazioni

Deficienza secondaria in lattasi, a causa di un'alterazione della mucosa del tenue: malattia celiaca, malnutrizione proteo-energetica, malattia di Crohn, radioterapia addominale, affezioni microbiche del tubo digestivo, ecc.

Preparazione

Conservare al massimo i minerali e le vitamine al momento del lavaggio, della pelatura e del taglio delle verdure e della frutta..
 Lavare frutta e verdura interi, sotto l'acqua corrente, senza lasciarli in ammollo.
 Sostituire il latte e tutti gli alimenti che possono contenere lattosio utilizzando del latte All 110 (Nestlé) e/o altri tipi di latte come sostitutivi (Monello, Accadi, Zymil).

Metodi di cottura

Sbianchire	■	Gratinare	■
Bollire	■	Cuocere alla griglia	■
Brasare	■	Affogare	■
Cuocere al forno	■	Arrostire	■
Cuocere al vapore	■	Cuocere al salto	■
Friggere	■	Cuocere in casseruola	■
Glassare	■	Stufare	■

■ da privilegiare ■ da modificare ■ non utilizzare

Scelta degli alimenti

Alimenti consigliati

Alimenti sconsigliati

Prodotti d'origine animale	
Tutte le carni e i pesci non trasformati, prosciutto, uova, brodi di carne	Piatti pronti dal commercio, « quenelles », salumeria (se a stretto regime, poiché trasformati con additivi che contengono lattosio)
Latticini	
Latte senza lattosio = AL 110, latte esente da lattosio (Monello, Accadi, Zymil). formaggi a pasta dura e extra dura: assunzione, unicamente per il regime povero di lattosio "largo" (vedi con dietista) latte di soia arricchito con calcio (Galactina), latte di cocco	Latte di ogni mammifero e qualunque derivato. panna fresca, latticello, yogurt, formaggi freschi, formaggi da spalmare, formaggi a pasta molle, ecc.
Materie grasse	
Tutti gli oli burro : : assunzione, unicamente per il regime povero di lattosio "largo" Margarine : Becel (tradizionale, classica), Vitaquell extra, Mabona Classic, Nussa utilizzata a crudo	margarine che contengono lattosio (Pro-activ di Becel contiene del lattosio)
Farinacei	
Tutti i cereali, semole, farine e pappe non contenenti latte, pop corn, corn flakes, fette biscottate, pani semplici (bianco, semi-bianco, integrale) , paste, riso, patate, legumi secchi	farine e pappe contenenti latte, cereali da colazione contenenti latte in polvere, crêpes, cialde, Zwieback, fette biscottate (secondo la marca), pane al latte, treccia, gnocchi, ravioli, lasagne, puré di patate, gratin, soufflés
Verdure	
Tutte: fresche, in conserva, surgelate al naturale. Brodi di verdura, Tofu naturale	
Frutta	
Tutta	
Prodotti zuccherati	
pasticceria : prodotta senza latte, panna, burro e formaggio fresco. sorbetti al puro succi di frutta, caramelle alla frutta, Sugus, tutti i dolci e dessert senza latte ne panna cioccolato nero, cacao puro polveri di cioccolato istantanee : Frey instant, Nesquick, Suchard Express, chewing-gum.	biscotti e pasticceria prodotti con latte e suoi derivati caramello, torrone, gelati alla panna, dolci a base di latte e suoi derivati, cioccolato al latte, polveri istantanee di cioccolato con aggiunta di latte : Ovomaltine, Jémalt, Banago...
Bibite	
Tutte : privilegiare le acque ricche di calcio : Eptinger, Contrex, Adelbodner, Valser.	Bibite contenenti latte, Rivella
Diversi	
Minestre fatte in casa, senza latte , panna, burro, spezie pure, erbe aromatiche fresche o secche, senape, Ketchup	Minestre da negozio, diverse salse da negozio, ecc.