

Unità Operativa di GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA
Direttore: Prof.ssa Elisabetta Buscarini

GUIDA ALIMENTARE PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

(in collaborazione con il Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica Ospedale Maggiore di Crema)

Le raccomandazioni dietetiche per l'intolleranza al lattosio variano da individuo ad individuo, in quanto il grado di intolleranza è personale.

Si consiglia l'eliminazione o la riduzione dei seguenti alimenti:

- latte comune: esistono però in commercio il latte parzialmente delattosato (ad esempio Accadì, Alta Digeribilità, Zymil) ed il latte di riso; lo yogurth invece è ben tollerato (la tolleranza può variare a seconda delle differenti case produttrici e dei metodi di preparazione);
- bevande al latte; biscotti comuni (esistono in commercio biscotti senza latte, ad esempio PRIVOLAT Misura e FROLLINI PIU' LEGGERI Galbusera, ecc.; biscotti dietetici acquistabili in Farmacia) e dolci in genere (è possibile confezionarli casalingamente con latte delattosato), croissant (in commercio croissant senza latte PRIVOLAT Misura), caramelle, cioccolata e cioccolato, creme al latte, gelati (sono consentiti il gelato alla soia ed al latte di riso);
- pane al latte, pane industriale; pane confezionato, grissini, crackers (di questi ultimi prodotti controllare gli ingredienti);
- tutti i formaggi, tranne Emmenthal, Grana Padano, Parmigiano Reggiano, Pecorino, Fiore Sardo;
- burro, panna;
- piatti istantanei, purè al latte;
- maionese del commercio;
- mortadella, Wurstel (CONTROLLARE PERO' GLI INGREDIENTI ANCHE DEGLI ALTRI SALUMI);

Si raccomanda di consultare attentamente l'elenco degli ingredienti riportato sulle confezioni degli alimenti (escludere gli alimenti che contengono LATTE – LATTOSIO – CASEINA – LATTOALBUMINA – POLVERE DI LATTE – FORMAGGI) e degli eccipienti dei farmaci.

Alleghiamo di seguito una tabella di alcuni latticini e il loro contenuto in lattosio.

Unità Operativa di GASTROENTEROLOGIA ED ENDOSCOPIA DIGESTIVA
Direttore: Prof.ssa Elisabetta Buscarini

CONTENUTO IN LATTOSIO (g per 100 g di prodotto) DI ALCUNI LATTICINI	
Latte vaccino fresco	4,6
Latte Accadì	1
Yogurth intero e magro	4,3
Burro	Tracce
Panerone	1,5
Ricotta	5
Caciotta romana	1,8
Bel paese	1,6
Asiago	Tracce
Caciocavallo	Tracce
Fontina	Praticamente assente
Parmigiano	Praticamente assente
Emmenthal	Praticamente assente
Groviera	Praticamente assente