

Aliments à favoriser pour réduire la teneur en lactose de votre diète

Groupes alimentaires	Les meilleurs choix	Aliments à limiter ou à éviter * selon votre tolérance au lactose
Lait et substituts (2 à 3 portions par jour)	Toutes les boissons contenant des ingrédients permis, boisson de soja, boisson sans lactose, lait délactosé, boisson à base de céréales (boisson de riz), préparation pour nourrisson à base de caséine hydrolysée.	Lait et produits laitiers provenant de sources animales dont le lait liquide, le lait évaporé, le lait condensé, le lait en poudre, le babeurre, la crème, le yogourt (selon votre tolérance), le lait au chocolat, les boissons à base de lait et les boissons alcoolisées à base de crème.
Produits céréaliers (6 à 8 portions par jour)	Les pains et les céréales de grains entiers ou enrichis, préparés sans lait. Le riz, l'orge, les nouilles et les pâtes.	Selon votre tolérance, vous devez peut-être éviter certains pains et produits de boulangerie préparés avec du lait ou des produits laitiers (gaufre, crêpes, préparations pour pâtes ou nouilles contenant des produits laitiers, certaines céréales à déjeuner).
Viandes et substituts (2 à 3 portions par jour)	Toutes les viandes et volailles (sauf celles mentionnées dans la colonne de droite). Les œufs, les noix, les graines, le beurre d'arachide, les beurres de noix, le tahini, les légumineuses (haricots secs, fèves, lentilles), le tofu, les viandes en conserve <i>Cacher</i>	Préparations commerciales à base de viande (croquettes, pâtés, galettes pour hamburger). Viandes, volailles ou poissons panés, enrobés ou en sauce. Fromage cottage, préparation de fromage fondu, fromage à la crème, fromage ricotta. Fromage ferme ou fromage vieilli (selon tolérance). Sauces à base de fromage, préparations commerciales à base de fromage ou de saveur de fromage. Succédanés d'œufs.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Groupes alimentaires	Les meilleurs choix	Aliments à limiter ou à éviter * selon votre tolérance au lactose
Légumes et fruits (7 à 10 portions par jour)	Tous les fruits et légumes ainsi que leurs jus.	Légumes et fruits préparés avec du lait ou des produits laitiers, dont les légumes en sauce crémeuse, les fruits en pouding ou en crème pâtissière, les fruits ou légumes panés ou enrobés.
Desserts et friandises	Desserts et produits de boulangerie préparés sans lait ou produits laitiers. Les desserts à base gélatine aromatisée, sucettes glacées préparées avec des ingrédients permis, sucre, sirop de maïs, sirop d'érable pur, miel, confitures et gelées, marmelades, bonbons 100% sucre, guimauves.	Tout dessert ou friandise préparé avec du lait ou des produits laitiers (sorbet, crème glacée, lait glacé, crème pâtissière, pouding, préparations commerciales pour desserts, mélanges commerciaux). Chocolat, caramel et bonbons préparés avec un ingrédient contenant du lactose.
Autres aliments	Beurre clarifié, margarine sans produit laitier, lard, toutes les huiles, le shortening. Les sauces et vinaigrettes préparées avec des ingrédients permis. Vraie mayonnaise (sans produits laitiers). Les herbes, épices, condiments. La poudre de cacao, les substituts de crème sans produit laitier, la gomme à mâcher.	Tout aliment préparé avec un ingrédient contenant du lactose. Vinaigrette contenant du fromage ou des produits laitiers, préparations commerciales pour sauces, beurre ou margarine contenant des produits laitiers ou de la poudre de petit-lait. Trempettes, grignotises à saveur de fromage, substituts de sucre préparés à base de lactose (Egal ^{MD}). Garnitures fouettées. Suppléments ou substituts de repas en poudre.

La lecture des étiquettes et le lactose

Les étiquettes nutritionnelles devraient être lues attentivement afin de repérer les sources de lactose. Surveillez ces mots dans la liste des ingrédients : lait, solides du lait, petit-lait, lactose, caillé, saveur de fromage, poudre de lait écrémé, solides du lait écrémé, crème sure, babeurre, lait malté.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca

Au Canada, le terme « **sans lactose** » signifie qu'on ne détecte pas de lactose dans le produit lorsqu'on utilise une méthode approuvée pour mesurer le lactose. Le terme « **réduit en lactose** » décrit un produit qui a subi une réduction d'au moins 25% de sa teneur en lactose.

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Les diététistes du Canada.
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dietitians.ca