

Contrôler l'intolérance au lactose

Pourquoi est-ce important?

Ces conseils ont pour but de réduire la teneur en lactose de votre alimentation. Le lactose est un sucre contenu dans le lait et les produits laitiers, et pouvant également être ajouté à d'autres produits. L'intolérance au lactose est causée par la perte totale ou partielle de la lactase, une enzyme produite par l'intestin. Cette enzyme est nécessaire pour digérer le lactose. On estime qu'environ 75% de la population mondiale est intolérante au lactose. Si c'est votre cas, vous pouvez bénéficier d'une réduction de votre consommation de lactose. Vous pouvez ainsi prévenir les ballonnements, les flatulences, les nausées et la diarrhée habituellement ressentis suite à la consommation de lactose. La quantité de lactose que chaque personne peut tolérer varie. Fiez-vous à vos symptômes pour évaluer votre propre tolérance.

Choisissez des aliments faibles en lactose

- La boisson de soja
- Le lait dé lactosé (Lactaid^{MD} ou Lacteeze^{MD})
- La boisson de riz
- Les suppléments nutritionnels sans lactose (Ensure^{MD}, Resource^{MD}, Boost^{MD})

Aliments pouvant être mieux tolérés que le lait

Certains aliments contiennent du lactose, mais en plus faible quantité que le lait régulier. Essayez de petites quantités de ces aliments et évaluez votre tolérance. S'ils ne vous causent pas d'inconfort, augmentez progressivement la quantité consommée.

| | | |
|------------------|-----------------|---------------------|
| Fromage | Fromage cottage | Crème sure |
| Yogourt | Crème fouettée | Crème moitié-moitié |
| Lait au chocolat | Crème glacée | |

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



Contrôlez votre intolérance au lactose étape par étape

- Limitez la consommation d'aliments vous causant des inconforts.
- Consommez des aliments et breuvages contenant du lactose à l'intérieur d'un repas plutôt qu'entre les repas.
- Lisez les étiquettes nutritionnelles pour repérer les sources cachées de lactose.

Surveillez ces mots dans la liste des ingrédients d'un produit, ils révèlent la présence de lactose : lait, solides du lait, petit-lait, caillé, saveur de fromage, poudre de lait écrémé, solides de lait écrémé, crème sûre, babeurre, lait malté.

- 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.
- Vérifiez auprès de votre pharmacien si votre médication contient du lactose sans que ce ne soit mentionné sur l'emballage. Demandez-lui de vous suggérer des alternatives sans lactose
- Essayez les gouttes ou comprimés de lactase vendus en pharmacie. Ils permettent de réduire la teneur en lactose de votre repas.

Note : Plusieurs aliments contenant du lactose constituent également d'importantes sources de calcium, de protéines et de vitamines A, D et B12. Si vous évitez ou si vous ne consommez que rarement des aliments contenant du lactose, vous devez aller puiser ces éléments nutritifs dans d'autres aliments. Voici quelques suggestions pour vous aider.

Calcium

- Sources de calcium sans lactose : saumon et sardines sans lactose, boissons de soja ou de riz enrichies, jus de fruits enrichis de calcium*. Consultez une diététiste afin de déterminer s'il vous faut un supplément de calcium.

** Certains produits sont maintenant enrichis avec du Carbonate de calcium au lieu du phosphate tricalcique, ce qui pourrait améliorer la disponibilité du calcium à des niveaux similaires au lait de vache. Le calcium peut se séparer de la solution liquide, alors il faut bien agiter tous les breuvages non-laitiers enrichis de calcium avant toute consommation.*

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

Vitamine D

- Sources de vitamine D sans lactose : poisson, foie, jaune d'œuf, et les aliments enrichis de vitamine D tels que les boissons de soja et de riz enrichies et la margarine non hydrogénée (choisissez une margarine sans lactose).

Protéines

- Sources de protéines sans lactose : viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses (pois chiches, haricots rouges, pois casés, lentilles, fèves au four) et produits de soja (tofu, boisson de soja).

Vitamine B12

- Sources de vitamine B12 sans lactose : viande, volaille, poisson et œufs. Cette vitamine est également ajoutée à certains produits dont les boissons de riz et de soja enrichies et les substituts de viande à base de soja.

Vitamine A

- Sources de vitamine A sans lactose : fruits et légumes aux couleurs vives et foncées. Ces aliments contiennent des caroténoïdes, que notre corps transforme en vitamine A.



Pour aller plus loin...

- Pour plus d'informations sur les comprimés ou les gouttes de lactase et les produits dé lactosés : Lactaid 1-800-387-5711 www.lactaid.com (en anglais seulement)

Lacteeze

- Kingsmill Foods www.kingsmillfoods.com (en anglais seulement).
- Farmers Dairy (Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve) 1-800-565-1626 www.farmersdairy.ca (en anglais seulement).
- Gay Lea Foods (ON) 1-888-442-9532 www.gaylea.com (en anglais seulement).

Lait sans lactose

- Natrel (Québec et Ontario) 1-800-501-1150 www.natrel.ca

Ces ressources sont fournies à titre d'information supplémentaire considérée comme fiable et exacte au moment de la publication et ne doivent en aucun cas être considérées comme un appui ou une recommandation à l'égard d'une information, d'un service, d'un produit ou d'une compagnie.

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

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