

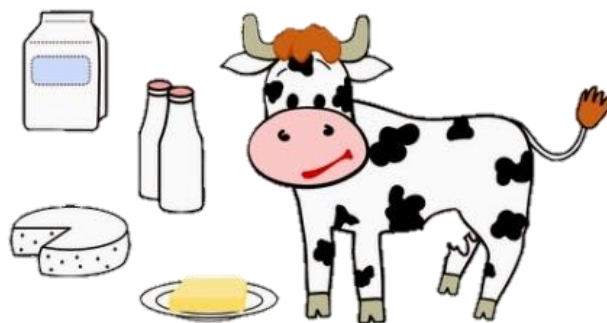


## ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

# INTOLERÂNCIA A LACTOSE X ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

**Intolerância à lactose** é a incapacidade de digerir a lactose (açúcar do leite). É uma condição resultante da deficiência ou ausência de uma enzima intestinal chamada lactase. Esta enzima possibilita decompor o açúcar do leite em carboidratos mais simples, para sua melhor absorção.

**A alergia à proteína do leite de vaca** é uma reação imunológica adversa às proteínas do leite, que se manifesta após a ingestão de uma porção, por menor que seja, de leite ou derivados.



## Intolerância à Lactose

### Sintomas:

- ✓ Inchaço abdominal, dor, cólica, náuseas, gases e diarreia.

### Diagnóstico:

- ✓ Teste oral de tolerância a lactose;
- ✓ Teste de absorção da lactose;
- ✓ Teste de hidrogênio no ar expirado;
- ✓ Biópsia intestinal.

### Tratamento Nutricional

Exclusão ou diminuição dos alimentos fontes de lactose como:

- ✓ Leite de vaca e derivados (manteiga, requeijão, queijos, creme de leite, iogurtes, leite condensado);
- ✓ Preparações à base de leite (bolos, pudins, cremes, sorvetes, entre outros);
- ✓ Bolachas, biscoitos e maionese que possuem leite em sua composição.

### ATENÇÃO:

**Não é recomendado seguir uma dieta sem lactose por longos períodos, afinal alimentos fontes de lactose também são fontes de cálcio.** Com isso verificar se é possível ingerir uma quantidade mínima sem manifestar sintomas.

#### **ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS DE INTRODUÇÃO DA LACTOSE:**

Oferecer pequenas quantidades de lactose ao longo do dia (ao invés de várias fontes em uma única refeição);

Consumir fontes de lactose junto com outros alimentos;

Alimentos sólidos são mais bem aceitos que os alimentos líquidos;

## Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)

### Sintomas:

- ✓ Manchas e coceira na pele, inchaço de olhos e boca, diarreia, vômitos, dores abdominais e fechamento da garganta.

### Diagnóstico:

- ✓ Anamnese e exame físico;
- ✓ Dieta de restrição;
- ✓ Testes para detecção de IgE específico;
- ✓ Teste de provocação oral;
- ✓ Biópsia intestinal.

### Tratamento Nutricional:

- ✓ Excluir leites e derivados da dieta.
- ✓ Crianças em aleitamento materno: mantém o aleitamento materno e realiza dieta de exclusão da mãe;
- ✓ Crianças sem aleitamento materno: utilizar fórmulas de proteína isolada de soja (acima dos 6 meses de idade), fórmula de proteínas extensamente hidrolisadas (< 6 meses de idade) e fórmulas a base de aminoácidos (< 6 meses de idade).
- ✓ Excluir todos os alimentos industrializados que no final da lista de ingredientes apresentar a frase “CONTÉM LEITE”.



## Entendendo melhor as diferenças...

Diferenças	Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)	Intolerância à Lactose
<b>Mecanismo</b>	Reação imunomediada à proteína do leite de vaca	Deficiência da enzima (lactase)
<b>Início dos sintomas</b>	Durante o primeiro ano de vida	5 a 6 anos de idade
<b>Sintomas gastrointestinais</b>	Náuseas, dores abdominais, vômitos, diarreia, vermelhidão na pele, perda de peso, coceira no corpo, fechamento da garganta	Inchaço abdominal, cólicas, diarreia, gases, náuseas
<b>Tratamento</b>	Excluir leites e derivados da alimentação	Diminuição ou exclusão de alimentos fontes de lactose da dieta *A dose de lactose tolerada por cada indivíduo é diferente, alguns não necessitam excluir totalmente a lactose de sua alimentação.

**Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2021.**

**Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada**