



INTOLERÂNCIA À LACTOSE EM PESSOAS COM 50 ANOS OU +

Neste conteúdo abordaremos:

- 1) A intolerância à lactose;
- 2) Intolerância à lactose em pessoas com 50+;
- 3) Manejo nutricional na exclusão de leite e derivados.

A intolerância à lactose

A intolerância à lactose ocorre quando o organismo não consegue fazer a digestão total ou parcial deste, que é o açúcar existente no leite da vaca e presente na maioria de seus derivados. Esta condição se dá quando o corpo não produz quantidade suficiente da enzima responsável pela digestão da lactose, chamada de lactase.¹

A prevalência da intolerância à lactose na população mundial é de 65 a 75%.²

A intolerância à lactose pode ter causas congênitas, primárias ou secundárias. Tais como:¹

DEFICIÊNCIA CONGÊNITA

Trata-se de uma incapacidade genética de produzir a enzima lactase, presente no indivíduo desde o nascimento. Esta é a causa mais rara.

DEFICIÊNCIA PRIMÁRIA

Diminuição natural na produção da enzima lactase a partir da adolescência e até o fim da vida. Trata-se da forma mais comum no envelhecimento.

DEFICIÊNCIA SECUNDÁRIA

A produção de lactase é afetada por doenças intestinais, tais como: infecções, alergia alimentar, doença celíaca, supercrescimento bacteriano do intestino delgado, doença de crohn ou enterite induzida por radioterapia e/ou quimioterapia. Em tais casos, a intolerância pode ser temporária e desaparecer com o controle da doença de base.

Os principais sintomas do paciente intolerante, ao consumir a lactose, são: ²



Isto ocorre porque a presença da lactose no intestino causa o aumento de líquido na luz intestinal, devido ao seu efeito osmótico, causando a diarreia. Ao chegar até o cólon, as bactérias da flora intestinal passam a digerir a lactose, causando a flatulência e as dores abdominais.²



INTOLERÂNCIA À LACTOSE EM PESSOAS COM 50+

O avanço da idade, especialmente a partir dos 50 anos, está relacionado com a intolerância à lactose pela redução natural no [envelhecimento](#) da produção da enzima lactase, ou seja, causada por uma deficiência primária.^{1,2}

A intensidade dos sintomas de distensão, flatulência, dor abdominal e diarreia variam, dependendo da quantidade de lactose ingerida e aumentam com o passar dos anos.³

Ao confirmar o diagnóstico de intolerância à lactose, o paciente deve fazer alterações na alimentação, reduzindo a lactose da dieta. Nos casos de intolerância à lactose primária (redução da enzima lactase), deve-se em geral evitar laticínios que contenham lactose pelo período de duas a quatro semanas (tempo necessário para diminuir os sintomas).^{1,3} Em seguida, deve-se reintroduzir de forma gradual os produtos de baixo teor de lactose até a dose limite de tolerância individual, que segundo estudos mais recentes, pode chegar a 12g de lactose sem apresentar sintomas (o que equivale a 1 xícara de leite por dia).⁴

Nesta fase, algumas medidas podem contribuir para a adaptação à lactose. São elas:³



**INGESTÃO JUNTO COM
OUTROS ALIMENTOS**

**FRACIONAMENTO AO
LONGO DO DIA**



**CONSUMO DE PRODUTOS
LÁCTEOS FERMENTADOS.**

Quando esse limite é ultrapassado, os sintomas desagradáveis voltam a se manifestar, sendo fundamental escolher bem os alimentos com baixo teor ou sem lactose:¹

MANEJO NUTRICIONAL NA EXCLUSÃO DO LEITE DE VACA E DERIVADOS

Teor de Lactose de laticínios comuns ¹

Alimento	Lactose (g)/100 g do alimento
Leite de vaca desnatado	4,7
Leite de vaca de baixo teor de gordura	4,6
Leite de vaca integral	4,5
Leitelho	4,1
Leite sem lactose	0,5
Leite em pó integral	35,1
Leite em pó desnatado	50,5
Leite de cabra	4,2
Leite de búfala	4,9
Iogurte	3,2
Manteiga	4,0
Queijo cottage	2,6
Queijo muçarela	1,5–2,0
Queijo de cabra	1,5–2,0
Ricota	4,0
Queijo parmesão	0–0,9
Requeijão (cream cheese)	6,0
Queijo taleggio	0
Queijo fontina	0
Queijo provolone	0
Queijo gorgonzola	0

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS: ¹

- Todos os tipos de leite: integral, de baixo teor de gordura, sem gordura, em creme, em pó, condensado, evaporado, de cabra, acidófilo e de chocolate;
- Manteiga, queijo cottage, sorvetes, molhos cremosos/com queijo, requeijão (cream cheese), queijos moles (brie, ricota), muçarela, chantilly e iogurte;
- Peixes e carnes (à milanesa ou cremosos); Pão de leite, biscoitos, batatas cremosas ou gratinadas;
- Muffins, cookies, waffles, panquecas e misturas para bolo, chocolate ao leite, produtos de panificação e sobremesas que contenham os ingredientes listados na tabela.

ALIMENTOS PERMITIDOS: ¹

- Leite sem lactose;
- Leite de soja;
- Laticínios sem lactose, queijos duros (parmesão, pecorino, grana padano, fontina, taleggio, provolone, suíço) e gorgonzola;
- Todas as frutas, vegetais, legumes, cereais, carne, peixes, ovos e gorduras vegetais.



O leite de vaca é um dos alimentos com maior quantidade de lactose e é um dos alimentos mais consumidos por pessoas com mais de 50 anos devido à presença do cálcio com alta absorção. A redução ou exclusão total do leite de vaca da dieta pode acarretar prejuízo nutricional de cálcio, fósforo e vitaminas, podendo estar associada com a [diminuição da densidade mineral óssea](#) e com fraturas.⁴

Na dieta humana, cerca de 70% do cálcio dietético vem do leite e seus derivados, sendo uma fonte importante de cálcio no metabolismo ósseo.⁵

Um estudo realizado com mulheres com intolerância à lactose, mostrou um baixo consumo de cálcio dietético, em comparação com aquelas saudáveis, possivelmente causados pelo baixo consumo de leite e derivados, podendo levar à predisposição à osteopenia e osteoporose, o que já representa um risco aumentado no envelhecimento.⁶

Portanto, é fundamental que o paciente acompanhe com o profissional nutricionista o desenvolvimento da doença, para que as devidas adequações na alimentação sejam feitas, especialmente os micronutrientes que são perdidos devido ao baixo consumo de alimentos fontes desses minerais, principalmente o cálcio e a vitamina D nas quantidades recomendadas para idosos:⁷

Cálcio (1200 mg/dia)

O cuidado nutricional para o paciente com intolerância à lactose com mais de 50 anos envolve diversas abordagens, incluindo:⁷

- Orientação nutricional;
- Enriquecimento das refeições;
- Fornecimento de lanches intermediários e de suplementos nutricionais orais (SNO).

A [suplementação](#) ou enriquecimento da dieta pode ser realizada adicionando alimentos naturais ou nutrientes específicos às refeições, podendo aumentar a densidade calórica e proteica de refeições e bebidas, sem grande aumento no volume.⁷

Desta forma, ao recomendar a exclusão ou diminuição de alimentos como o leite e seus derivados para a dieta do paciente, é necessário avaliar se a ingestão diária de nutrientes estão adequadas, passando a suplementar também proteínas, vitaminas (especialmente C e D) e outros minerais (principalmente cálcio, zinco e selênio), caso estejam insuficientes na dieta. ³

Vitamina D (20 microgramas/dia)





Informação Nutricional*

Selênio**
99%

20g**
de Proteína

Vitamina D**
96%

Zinco**
57%

Vitamina C**
97%

Disponível nas versões
Sem Sabor e Baunilha

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

O complemento nutricional **Nutren Senior Zero Lactose** foi desenvolvido especialmente para quem passou dos 50 e possui dietas com restrição de lactose.

* NUTREN Senior oferece essa porcentagem da necessidade diária dos nutrientes para um adulto.

** Considerando porção diária de 55g de NUTREN Senior ZERO LACTOSE.

BIBLIOGRAFIAS: 1. Costanza M., Canani R.B. Intolerância à lactose: confusões comuns. Ann Nutr. Metab. 2018;73(suppl 4):30-37. 2. Barbosa N.E., Ferreira N.C. J., Vieira T.L.E., Brito A.P.S.O., Garcia H.C.R. Intolerância à lactose: revisão sistemática. Para Res Med J. 2020;4:e33. 3. Mattar R, Mazo DFC. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. Rev. Assoc. Med. Bras. 2010;56(2):230-236. 4. Passanha, Adriana, Garcia, Heloisa de Souza, Cervato-Mancuso, Ana Maria, Andrade, Samantha Caesar de, & Vieira, Viviane Laudelino. (2011). Caracterização do consumo de leite em idosos. Journal of Human Growth and Development, 21(2), 319-326. 5. Food and Agriculture Organization (2013). Milk and dairy products in human nutrition. Rome: FAO. 6. Salomão, N. A., Silva, T. de A., Gerales, A. A. R. & Lima-Silva, A. E. (2012). Ingestão de cálcio e densidade mineral óssea em mulheres adultas intolerantes à lactose. Revista de Nutrição, 25(5), 587-595. 7. Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no envelhecimento. BRASPEN J 2019; 34 (Supl 3):2-58



Conheça a loja virtual
de Nestlé Health Science

www.nutricaoatevoce.com.br



Avante
Nestlé Health Science

Plataforma de atualização científica
de Nestlé Health Science

www.avantenestle.com.br

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:

AvanteNestlé **avantenestlebr** **AvanteNestléBR**

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461. Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

