Intolerância à lactose

DEFINIÇÃO DA DOENÇA

É a ausência ou deficiência da enzima lactase, responsável pela digestão da lactose (açúcar encontrado no leite e seus derivados).

Algumas crianças com este quadro são capazes de tolerar uma pequena quantidade de lactose, outras porém podem ser sensíveis a quantidades muito pequenas.

O iogurte, por exemplo, muitas vezes tem o consumo liberado por apresentar menos lactose que o leite puro e ser de mais fácil digestão.

Por isso, é importante seguir as restrições definidas pelo nutricionista após o diagnóstico médico.

SINTOMAS

- Flatulência (gases)
- Diarreia com cólicas
- Inchaço
- Assadura
- Baixa da imunidade

Intolerância à lactose

ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

Cabe ao Gestor da Instituição de Ensino :

1. Solicitar declaração médica que comprove que o escolar possui Intolerância à Lactose e manter cópia em arquivo;
2. Verificar a substituição do leite de vaca e derivados, bem como preparações contendo estes, conforme laudo médico;
3. Disponibilizar bebidas ou fórmulas à base de soja como substituto do leite de vaca;
4. Orientar e monitorar o pessoal que prepara e serve a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com intolerância à lactose ;
5. Orientar e monitorar os educadores físicos quanto à inclusão da doença, quando da avaliação nutricional anual, em campo previsto para tal lançamento.

Intolerância à lactose

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

O escolar com intolerância à lactose não pode ingerir leite de vaca, produtos que contenham leite em sua formulação ou preparações feitas com leite de vaca. Em alguns casos o iogurte é liberado.

É importante ler os rótulos dos produtos e verificar se o alimento contém leite, leite em pó ou leite desidratado. Se sim, não podem ser servidos.

Para substituir o leite de vaca pode ser utilizado o leite de soja ou outros leites vegetais, como leite de coco, aveia e gergelim, tanto puro quanto nas preparações que iriam leite: com achocolatado, no preparo de arroz doce, canjica, no cereal de milho, com café e outras preparações que a escola costuma fazer.

Na página seguinte há uma tabela com os principais alimentos que podem ser utilizados.

Atenção para alimentos encaminhados pelo Estado que possuem leite em sua composição e não podem ser servidos:

- Sopa de feijão instantânea;
- Bebida láctea (em pó).

Importante: no segundo semestre de 2012 terão novos produtos na alimentação escolar. Encaminharemos nova versão da orientação.

Intolerância à lactose
Tabela de Alimentos

Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Leite e derivados	Leite de soja; Leite de soja com achocolatado; Café com leite de soja.	Leite fluido e leite em pó; Bebida láctea em pó Iogurte; Queijos em geral; Molho branco.
Doces	Doces e geléias de frutas; Chocolate em pó.	Chocolate em barra; Doce de leite; Leite de vaca com chocolate; Leite condensado.
Gorduras	Óleos e margarina sem leite.	Manteiga ou margarina com leite.
Outros (alimentos do Programa de Alimentação Escolar)	Polenta, sopas em geral, macarrão, carnes, salsicha, arroz, feijão, farinhas; Cereal de milho; Granola.	Biscoitos doces , canjica, arroz doce, cereal de milho, flan e bolos preparados com leite de vaca; Sopa de feijão instantânea;

Intolerância à lactose

ORIENTAÇÕES PARA A FAMÍLIA

O cuidado com a alimentação da criança intolerante à lactose deve começar no momento das compras. É importante observar os rótulos dos alimentos industrializados e verificar se na lista de ingredientes possui leite e/ou algum derivado. Também é preciso ter atenção para aqueles alimentos que são processados nos mesmos equipamentos que outros produtos com lactose. Essa informação também é encontrada no rótulo do alimento.

O consumo de iogurte, em alguns casos, é liberado. Isso acontece porque, como a lactose é um tipo de açúcar, ele é útil como fonte de energia dos microrganismos presentes na fabricação deste alimento. No entanto, deve haver cautela quando oferecer o alimento para a criança, respeitando a quantidade e a frequência tolerada por ela sem que ocorram efeitos adversos.

Para substituir o leite de vaca pode ser utilizado o leite de soja ou outros leites vegetais, como leite de coco, aveia e gergelim, tanto puro quanto nas preparações que iriam leite: com achocolatado, no preparo de arroz doce, canjica, no cereal de milho, com café e outras preparações que a escola costuma fazer.