

## 13.4. Intolerancia a la lactosa

La lactosa es un azúcar que hay en la leche. Tener **intolerancia a la lactosa** significa que su intestino no digiere bien dicho azúcar y le puede provocar náuseas, retortijones, hinchazón del vientre, gases, diarrea y heces flotantes y de olor fétido al cabo de entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber alimentos con lactosa.

Las molestias suelen aliviarse unas horas después. Los niños pequeños en ocasiones pueden presentar solo pérdida de peso.

A medida que crecemos, la intolerancia a la lactosa es más frecuente. Sucede así en todo el mundo. En España afecta a un 15-20% de las personas sanas mayores de 2 años.

Hay diferentes grados de intolerancia. Algunas personas no pueden ni probar la leche, otras en cambio pueden tomarla en pequeñas cantidades, sobre todo si se acompaña con otro tipo de comida.

### ¿Qué puede hacer?

- Observe a partir de qué cantidad de leche se encuentra mal, para tomar menos. En ocasiones, la cantidad de leche que le sienta mal, si la reparte en dos o más veces al día, puede que la tolere perfectamente.
- **Es importante que usted sepa qué alimentos le van bien y cuáles no.** Puede que le sienten bien algunos helados y algunos tipos de yogures o quesos, pero otros no.
- Especialmente tenga cuidado con la leche, crema de leche, leche en polvo, evaporada o condensada, yogur, queso, helados, sorbetes, batidos, natillas, postres lácteos, chocolate con leche, alimentos fritos con mantequilla, bollería que contenga leche o derivados de la leche (donuts, tortitas, crepes, bollos, bizcochos, galletas, pastas, tostadas, etc.).
- Si le sienta muy mal algo, **lea la etiqueta.** Evite los siguientes ingredientes: leche, cuajada de leche, suero de leche, caseína, lactosa o «azúcares» (cuando viene en plural, puede ser que uno de ellos sea lactosa). Puede encontrar estos componentes en los productos que menos sospeche: fiambres, salchichas, productos precocinados, puré de patatas, etc. Recuerde también que algunos medicamentos pueden llevar lactosa.

### ALIMENTOS HABITUALMENTE SIN LACTOSA

- Actualmente se venden productos con leche y derivados sin lactosa, fíjese bien en el etiquetado.
- Leche de soja, leche de arroz, leche de almendra en polvo o líquida, e incluso leche de cabra (es muy pobre en lactosa).
- Los productos lácteos son ricos en calcio y vitamina D. Si usted no está tomando leche ni ninguno de sus derivados, es importante que ingiera otros alimentos con calcio y vitamina D. La leche de soja o de arroz complementadas con vitaminas y minerales pueden ser buenos sustitutos. Las venden en supermercados. Lea bien las etiquetas.
- Todas las carnes, vegetales y frutas naturales. Incluidas la pasta, el arroz, la cebada y las legumbres secas.
- Golosinas duras, chicle, regaliz y otras golosinas que no contienen chocolate.
- Bebidas gaseosas, café y té.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si las náuseas, los retortijones, la hinchazón del vientre, los gases o la diarrea empeoran o no mejoran con la dieta sin lactosa, o en caso de que aparezcan nuevos síntomas.
- Si a pesar de seguir la dieta sin lactosa, pierde peso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/intolerancia-la-lactosa/>
- <http://www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/videos/con-mamitown/salud-infantil-aparato-digestivo/intolerancia-la-lactosa>
- <http://www.seghnp.org/familias/intolerancia-lactosa>
- <http://www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/videos/con-mamitown/salud-infantil-aparato-digestivo/intolerancia-la-lactosa>
- <https://youngwomenshealth.org/2005/05/01/intolerancia-a-la-lactosa/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000276.htm>

No contiene ni leche ni ninguno de sus derivados.

