

Alimentation sans lactose

Principes généraux:

Le lactose est le « sucre » contenu dans le lait de mammifères. Les personnes intolérantes au lactose n'ont pas suffisamment de lactase, l'enzyme qui permet au corps de digérer le lactose au niveau de l'intestin. Le lactose, lorsqu'il n'a pas pu être dégradé, se reconnaît aux les symptômes suivants : ballonnements, douleurs abdominales, diarrhées, vomissements, nausées, ... Il s'agira donc de diminuer la consommation de lactose, selon votre seuil de tolérance.

La plupart des personnes concernées doivent simplement passer à une alimentation pauvre en lactose (8 à 10 g de lactose/jour) si l'enzyme a encore une activité minimale. La quantité de lactose qui est tolérée doit toujours être déterminée individuellement. Dans cette optique, une modification en trois phases de l'alimentation est appliquée en tant que forme de thérapie. Les patients atteints d'un déficit en lactase peuvent digérer environ 12 g de lactose par jour (soit 2,5 dl de lait). Une meilleure tolérance est obtenue dès lors que le produit laitier est consommé lors d'un repas (en même temps que des protéines et des matières grasses) et que la quantité d'aliments contenant du lactose est ingérée tout au long de la journée.

NB :Le test à l'hydrogène expiré (ou breath test) est utilisé pour diagnostiquer une intolérance **au lactose** : il consiste à détecter la présence et la **quantité d'hydrogène dans l'air expiré**. Le principe est simple : en cas de difficulté à digérer le lactose, celui-ci est transformé, par fermentation, en hydrogène dans l'intestin, sous l'action des bactéries intestinales. L'hydrogène ainsi produit passe dans la circulation sanguine et rejoint les poumons, pour être expiré. Plus l'air expiré contient d'hydrogène, moins la digestion du lactose est efficace. Le test permet aussi de déceler une anomalie de la digestion d'autres sucres, comme le glucose ou le fructose. C'est un test simple et non invasif. Chez certains intolérants testés (10 %) Il reste cependant négatif, en raison de leur flore intestinale particulière, non productrice d'hydrogène.

, La modification en trois phases de l'alimentation:

1. Phase d'éviction: Pour atténuer les douleurs, l'apport en lactose est fortement limité durant environ deux semaines. En plus du lait et des produits laitiers contenant du lactose, il convient aussi de renoncer au lactose caché.

2. Phase de test: dans la phase de test, la quantité de lactose est augmentée progressivement pour expérimenter la tolérance individuelle. Dans cette optique, un journal alimentaire répertoriant les aliments contenant du lactose ayant été consommés et les symptômes observés est dressé.

3. Transition en douceur vers une alimentation définitive: les aliments contenant du lactose qui sont bien tolérés sont réintégrés dans l'alimentation quotidienne. Le plus souvent, la quantité consommée et la fréquence de consommation sont limitées.

Pour les personnes qui présentent un déficit en lactase

- Lire les ingrédients sur l'emballage!
- Choisir des produits exempts de lactose ou consommer en alternative des boissons au soja ou au riz enrichies en calcium.
- Faire surveiller par un médecin les apports de calcium et de vitamine D

Pour vous aider à savoir si les aliments contiennent du lactose, voici les mentions que l'on retrouve sur les étiquettes indiquant la présence de lactose dans les aliments:

-Lait, lactose, lactosérum, lactate, acide lactique, lactalbumine, lactoglobuline, petit-lait, margarine, crème, beurre, babeurre, fromage à pâte molle, crème de fromage, lait écrémé en poudre, poudre de lait, produits dérivés du lait, caillé de lait.

-Protéines du lait ou animales non précisées, casemates, caséines.

-Matières grasses animales ou non précisées

-Gélifiants

Conseils pour votre alimentation

Au début, supprimer pendant au moins 3 semaines tous les aliments ou préparations contenant du lactose jusqu'à la disparition des symptômes. Puis il s'agit de réintroduire progressivement le lactose afin de découvrir son « seuil de tolérance ». Le but étant de savoir jusqu'à quel point vous pourrez consommer du lactose avant l'apparition des symptômes.

Attention de ne pas exclure tous les produits laitiers sans avis médical au risque de développer une carence en Calcium dont les conséquences peuvent être l'ostéoporose, l'hypertension.

Produit	Lactose (g/100g de produit)
Lait écrémé en poudre	50.5
Lait entier en poudre	35.1
Lait de bouffonne	4.9
Lait de vache écrémé	4.7
Lait demi-écrémé	4.6
Lait de vache entier	4.5
Lait de brebis ou de chèvre	4,2-4.4
Lait pauvre en lactose	0.5
Beurre	4
Margarine	0,5 - 1
Glace vanille	4.5-5.2
Mousse au chocolat	3.8
Kéfir	5
Yaourt fruits	4
Yaourt à boire	4
Yaourt nature	3,5 - 4
Fromage écrémé	6.0
Ricotta	4.0
Cottage cheese	3
Fromage frais double crème	2
Fromage de chèvre	1.5-2.0
Mozzarella	1
Gouda	Traces
Parmigiano Reggiano	0-0.9
Taleggio	0
Fontina	0
Provolone	0
Gorgonzola	0

Aliments à limiter	Aliments autorisés
-Le pain (car il se conserve mieux si on lui ajoute un peu de poudre de lait ou de petit-lait) et autres articles de boulangerie	-Lait sans lactose -Lait de soja, riz, amandes
- Les saucisses à rôtir, saucissons crus et charcuteries	-Fromage à pâte dure -Tous les fruits, jus des fruits
-Viande et poisson avec sauces blanches	-Tous les légumes
- Soupes, sauces, condiments, sauces à salades, bouillons	-Toutes les céréales - Viandes
- Plats préparés	-Poisson
- Chocolat, bonbons à la crème	-Œufs
- Boissons au sérum de lait	-Huiles et graisses végétales
-Mélanges pour préparation de crêpes, gâteaux	
-Mozzarella	
-Certains médicaments	