

La santé osseuse ne dépend pas que du calcium mais d'une alimentation bien adaptée (voir la fiche « L'alimentation méditerranéenne »).

FICHE

L'ALIMENTATION SANS LACTOSE

L'exclusion ou la diminution du lactose (principal sucre du lait) est nécessaire en cas d'intolérance. La perte fréquente de l'enzyme dégradant le lactose est un phénomène naturel au moment du sevrage.

Tenez compte de l'alimentation du microbiote, influençant largement la tolérance au lactose (voir la fiche « L'alimentation du microbiote »).

JE RETIRE OU DIMINUE LES ALIMENTS LES PLUS RICHES EN LACTOSE EN M'ADAPTANT À MA TOLÉRANCE

Lait entier ou écrémé, liquide ou en poudre

Yaourts du commerce enrichi en poudre de lait

Babeurre

Crème fraîche, fromage blanc frais

Glaces, crèmes glacées

Desserts à base de lait

J'OPTÉ POUR LES PRODUITS LAITIERS MOINS RICHES EN LACTOSE (SI JE LES SUPPORTE)

Fromage à pâte moyenne : camembert...

Fromage à pâte dure

Beurre

Yaourts maison ou longtemps fermentés et sans poudre de lait rajoutée

Produits laitiers mentionnés sans lactose

JE ME MÉFIE DES PRODUITS TRANSFORMÉS INDUSTRIELS POUVANT CONTENIR DU LACTOSE

Pain industriel

Céréales

Préparations pour gâteaux...

Pâtisseries

Sauces, vinaigrettes

Charcuterie : saucisses, boudins, saucisson, pâtés...

Viande et poisson panés, succédanés d'œufs, œufs brouillés, soufflés

Conserves et surgelés

Soupes et salades du commerce

Boissons énergisantes

Boissons lactées

Chocolat au lait

Substituts de repas en poudre

Margarine

Pizza

Barres diététiques

Médicaments

JE LIS LES ÉTIQUETTES ET REPÈRE TOUTES LES APPELLATIONS TÉMOIGNANT DE LA PRÉSENCE DE LACTOSE

Beurre, babeurre

Fromage, crème

Lait en poudre, lait concentré

Petit lait

Poudre de lait

Lactosérum

Sucres

JE RUSE POUR AMÉLIORER LA TOLÉRANCE DU LACTOSE PAR DIFFÉRENTS MOYENS

Réduction de la dose (moins d'une tasse de lait)

Fractionnement au cours de la journée

Intégration au repas plutôt qu'à jeun

Accompagnement de gras : huiles...

Accompagnement de fibres

Remplacement par des fromages à pâte dure

Remplacement par du lait sans lactose

Complément par une lactase industrielle ou certains probiotiques produisant la lactase

J'INVITE LES ALIMENTS SANS LACTOSE ET RICHES EN CALCIUM

Sardines en boîte avec les arêtes

Épinards

Feuilles de pissenlit

Haricots verts

Persil

Amandes

Brocolis

Lait de soja enrichi en calcium

Tofu

Eaux minérales riches en calcium à prendre aux repas

JE FAVORISE LA DIMINUTION DE LA FUITE DU CALCIUM DANS LES URINES

Augmentation de la consommation de légumes et fruits

Diminution de la consommation de viande, charcuterie, sel, soda, café, céréales



Réalisée par : *Le Dr Martine COTINAT* Gastroentérologue

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

