

Leleê sem lactose

**Dicas de mães/profissionais para
trabalhar a intolerância à lactose em crianças pequenas**



**Organizadoras:
Amélia Rota Borges de Bastos
Lúcia Rota Borges**

As autoras:

Amélia Rota Borges de Bastos - Psicóloga; Especialista em Diagnóstico e Tratamento dos Transtornos do Desenvolvimento da Infância e Adolescência (Centro Lydia Coriat); Especialista em Psicoterapia na Clínica de Crianças, Adolescentes e Adultos (Instituto Contemporâneo de Psicanálise e Transdisciplinaridade); Mestre em Educação (UFPEL); Doutora em Educação (UNISINOS); Pós-Doutorado em Educação (UFPEL); Professora Adjunta da Universidade Federal do Pampa – campus Bagé; Mãe da Helena (Lelê) e do João Francisco.

Lucia Rota Borges – Nutricionista; Mestre em Saúde e Comportamento (UCPEL); Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFPEL); Professora Adjunta da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas; Mãe da Cecília.

Betina Fernanda Dambrós – Acadêmica do Curso de Nutrição (UFPEL) – Bolsista de Extensão (UFPEL).

Diagramação e ilustração:

Daniele Rocha

Revisão de texto:

Clara Dornelles

Apoio:

Dr. Karen Muñoz - médica nutrologa

Educandário São Benedito

JV - Clínica de Alimentos

LEB - Livraria e Editora Bageense

Lojas Obino

B327s Bastos, Amélia Rota Borges de
Sem lactose:dicas de mães profissionais para
Trabalhar a intolerância à lactose em crianças
Pequenas / Amélia Rota Borges de Bastos, Lucia
Rota Borges .—Bagé,RS:LEB,2016.
23p.

ISBN:

1. Intolerância Alimentar
 2. Lactose
 3. Estratégias Comportamentais
- I. Borges, Lucia Rota
II. Título

CDD:613

Ficha catalográfica elaborada por Dayse Pestana – CRB10/1100

Este material foi preparado com muito carinho para as mães e pacientes da Dra. Jaqueline Caldas, como forma de retribuir a atenção dispensada à Helena (Lelê), desde seus 3 meses de vida, e o diagnóstico realizado: alergia a proteína do leite de vaca (APLV); e à Cecília, que tem 1 ano e 5 meses e ainda tem APLV.

Tiragem: 1000 exemplares. Gráfica: WR

Lelê estava sempre reclamando de dor na barriga. Até então, achávamos que era a dorzinha típica do reflexo de fazer cocô. Mas o cocô, quando saía, parecia a baba de um ogro quando dorme: era melequento, fedorento e sempre muito mole. De cocô de criança, tinha só o cheiro, porque a cor era branca, verde e teve um dia que saiu até vermelho.



Eu sabia que tinha algo errado. Mas, como não entendo nada sobre cocôs - minha experiência se limita ao meu e ao do João Francisco (o mano da Lelê de seis anos de idade) - resolvi voltar à Dra. Jaqueline.

Depois de nos ouvir sem pressa, de amorosamente examinar a Lelê e de dar muitas risadas (é sempre uma alegria a consulta com a Dra. Jaque), ela nos indicou a possibilidade de a Lelê ter intolerância à lactose, o que pode ser comum em crianças com história de alergia alimentar.

A prescrição dada foi um teste clínico, realizado através de um mês sem lactose, o que evitaria exames de sangue desnecessários, além da observação do cocô.

Fotos do cocô!
Diário sobre o cocô!
Uma boa examinada no cocô!
Enfim... um cocô celebridade!



Foi deste período sem lactose e das estratégias que como mãe e família adotamos que surgiu este material. O desejo de compartilhá-lo é fruto da percepção de que as estratégias utilizadas surtiram efeito com a Lelê, que vem encarando a restrição alimentar sem nenhuma dificuldade.

O que antes seria apenas um folheto de dicas foi ampliado com o auxílio da minha irmã, professora do Ambulatório de Nutrição Clínica da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas. A tia Lucia, em conjunto com a acadêmica do curso de Nutrição Betina, esclarecerá algumas dúvidas com relação à intolerância à lactose, além de orientar sobre os cuidados na leitura de rótulos e indicar produtos que não contém lactose, comumente encontrados nos supermercados.

Não temos a pretensão de fazer deste material um guia. Nosso intuito é apenas compartilhar experiências e algumas orientações que poderão auxiliar outras mães a encontrar estratégias que respondam às necessidades dos seus filhos e das suas famílias.

COMO EXPLICAMOS A INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A Lelê é uma criança muito esperta, com um infinito desejo de conhecer e explorar o mundo. Os termos *por que* e *mas por que* – geralmente utilizados quando não está satisfeita com as respostas que damos às suas perguntas – são frequentes em seu vocabulário. Ela gosta de uma boa conversa e é criada com muito diálogo. Eu e meu marido somos muito atentos às suas perguntas e às do irmão João Francisco, e confesso que sentimos prazer em responder aquelas mais escabrosas. Acreditamos que tudo o que diz respeito à vida das crianças deve ser com elas conversado. Ouvimos suas ponderações, argumentos, pedidos, chantagens – o que obviamente, não significa que aceitemos.

Por este motivo, ainda na consulta, na frente da tia Jaque, expliquei para a Lelê que, a partir daquele dia, ela iria comer alimentos sem lactose.



Lelê responde minha intervenção com a cabeça, estando mais interessada em explorar os brinquedos da sala do que nas explicações sobre sua restrição alimentar.

Em nenhum momento, ao longo do mês de teste, utilizei a expressão “Isto tu não podes comer”. A Lelê adora comer! E eu não quero que a comida seja para ela um motivo de tristeza. Fui criada em uma família na volta da mesa. Para nós, um bom passeio é a ida a um restaurante, um churrasco de domingo, tomar chocolate quente com o melhor merengue do mundo feito pela nossa mãe e comer pão de dedo.

Adoro cozinhar para as pessoas que amo e saibam: convidá-las para jantar na minha casa, preparar o jantar, estar às voltas das panelas não é para mim trabalho, pelo contrário, é uma das formas que encontro, para além da escrita, de demonstrar afetos.

As crianças também participam da cozinha. Muitas das nossas tardes são preenchidas fazendo bolachas, pizzas e bolo. Elas adoram filmar o trabalho, lambe as colheres, ajudar a cortar e selecionar os ingredientes. O João tem até receita em livro de culinária: uma tortilla voadora que, para ficar boa, tem que ser arremessada para cima, dar três voltas no ar e voltar para a frigideira.



Autor:
**João Francisco Rota
Borges de Bastos**



Este prato pode ficar mais saudável! Basta trocarmos a batata por cenouras. Outra coisa: cuidado com o sal, ele faz mal para a saúde.

Nossa afeição à comida não poderia fazer da intolerância à lactose da Lelê um problema, um aspecto negativo da vida de uma menina tão feliz, cheia de ideias e histórias para contar. Decidi, então, que ajudaria a Lelê a se constituir com mais esta característica que, ao ser por ela reconhecida, a auxiliará a identificar alimentos que lhe fazem ou não bem.

Então... ao invés de dizer: isto tu não podes comer, nós sempre dizemos:



Deixei a Lelê na casa dos avós Cecília e Marco Antônio e fui com meu marido ao supermercado e a uma loja de produtos especializados. Enchi duas sacolas com todo o tipo de comida sem lactose.

Comprei adesivos de gatinha em uma papelaria, da cor rosa, a preferida da Lelê, e fui para a casa.



Os dois pequenos não podem ouvir a palavra surpresa! Estão sempre curiosos e, acreditem, empolgam-se com absolutamente tudo! Eles tiraram as compras da sacola, exploraram cada produto, comemoraram cada fatia de queijo! E, obviamente, abriram vários pacotes de bolacha para provar.

Depois deste momento, colamos em todos os produtos o adesivo da gatinha – outro momento de alegria, pois eles amam colar adesivos. Combinamos que, a partir daquele dia, a Lelê iria comer a comida de gatinha, que não tem lactose e que isso iria ajudá-la a não ter mais “arréia” e dor de barriga.

Mas o mano é pequeno e, obviamente, perguntou se também poderia comer as comidas da mana. Ao que respondemos que sim. Eu já esperava por isso, então, comprei tudo em quantidades que fossem suficientes para os dois. Ah, claro que levei adesivos de menino para o João, que também quis colar nas comidas com lactose.

Aproveitei os adesivos para, através de uma história, explicar a intolerância à lactose, ou melhor, os efeitos dela e os motivos pelos quais a Lelê iria, a partir daquele dia, escolher alimentos sem lactose.

As explicações foram dadas de forma bastante lúdica, já que a Lelê tem apenas 3 anos de idade.



Bendito adesivo, encontrado ao acaso em uma loja de brinquedos.

Invenções da Mamãe: estratégias utilizadas para auxiliar a Lelê a compreender a intolerância à lactose



Adesivos em todos os alimentos - Colamos adesivos em todos os alimentos que não têm lactose. Isso ajudou a Lelê a reconhecer as coisas que podia ou não comer e, também, ajudou nossas funcionárias que, inicialmente, tinham dificuldade na leitura dos rótulos.



Prateleiras de alimentos sem lactose - Organizamos duas prateleiras com as comidas da Lelê no armário e na geladeira. Assim, ela podia escolher com autonomia o que queria comer. Isto também ajudou as funcionárias na hora dos lanches da tarde e na escolha da merenda para a escola.



Uma merendeira - Compramos uma merendeira. A novidade da merendeira ajudou na compreensão de que, a partir daquele dia, ela não poderia mais lanche a merenda oferecida pela escola. Naquela época, a escola ainda não estava organizada com cardápios para crianças com restrição alimentar.



Brincadeira com o alimento - Compras na prateleira do armário da cozinha. Brincar faz parte da infância e o brinquedo auxilia na elaboração das situações difíceis. Nos primeiros dias sem lactose, a Lelê brincava de fazer compras na prateleira com seu carrinho de supermercado. Escolhia o lanche, passava no caixa e pagava (aqui em casa brincadeira é coisa séria! O nosso brinquedo de supermercado tem caixa registradora, dinheiro, cheque e até máquina para cartão de crédito).



As crianças amam iogurte, principalmente os de personagem. Mas, infelizmente, os iogurtes sem lactose, assim como a maioria dos produtos do tipo, não são pensados para o público infantil. Para resolver isto colamos adesivos do mesmo tamanho do rótulo. O do mano era dos vingadores, mas os da Lelê eram da Pepa, Frozen, Gatinha – só que sem lactose. Ah, nos dela também vinham surpresas: anéis, apitos e todos aqueles brinquedinhos de festa de aniversário, colados na embalagem.



Colheres decoradas - para acompanhar iogurtes de embalagens nada atrativas, coleamos em colheres plásticas os personagens preferidos da Lelê. Fixei a colher na tampa do iogurte e deixei na geladeira. Rapidinho o iogurte sem lactose virou a preferência dos pequenos.



Reaproveitamento de embalagens - Inicialmente eu lavava as embalagens dos iogurtes do João e as aproveitava para a Lelê. Mas, depois, temi que ela pensasse que poderia comer as mesmas coisas que o irmão. Então, passei a utilizar apenas as estratégias dos adesivos, das colheres e das lembrancinhas, criando, assim, iogurtes temáticos sem lactose.



Merenda na escola - Na escola, passei a mandar a merenda. Até então, a Lelê comia o lanche dado pela escola. Tomei o cuidado de enviar sempre porções fartas, para que ela pudesse convidar os coleguinhas e, assim, ter momentos de partilha do mesmo lanche. Como mensalmente a escola envia pela agenda escolar o cardápio, tentei enviar lanches similares aos que eram oferecidos.



Festas temáticas na escola - Tento preparar os mesmos lanches que são servidos nas festas, com produtos sem lactose.

Com relação à merenda, é importante esclarecer que, quando a escola faz a oferta do lanche dentro dos serviços que oferece, deve adequá-lo às necessidades e restrições alimentares das crianças, sem cobrar nenhum valor adicional por isso. Isto está disposto na Lei 12.982, de 28 de maio de 2014. No caso de a escola vender o lanche no bar ou cantina, ela deverá ter opções de lanches sem lactose.

MAS UMA REFLEXÃO DEVE SER FEITA!

O tema da restrição alimentar deve compor o planejamento da escola. Os pais precisam conversar com os professores e a direção sobre o assunto, construindo em conjunto alternativas que atendam aos alunos com restrição.

A merenda, o lanche coletivo, não pode ser um momento de exclusão. Muitas vezes, as crianças adquirem hábitos alimentares por espelhamento, ou seja, ao verem um colega comer, tornam-se curiosas e comem também. Todo mundo sabe que isso acontece com as frutas. Em casa, são resistentes, mas, na escola, comem quando lhes oferecem.

O mesmo deve ser considerado nas festas de aniversário ou outras comemorações que envolvem comida. Cardápios alternativos devem ser organizados para estas datas.



Brincar na casa da coleguinha - João e Lelê adoram receber amigos em casa e, também, visitá-los. A Gigi foi a primeira colega que a Lelê visitou. Recomendamos à babá sobre a alimentação e explicamos à mãe da Gigi sobre a intolerância alimentar. Na segunda vez que ela visitou a amiga, a mãe havia, carinhosamente, preparado um bolo sem lactose.

Sabe aquele ditado que diz “*Quem beija o filho, a boca da mãe adoça*”? No meu caso foi “*Quem alimenta o filho, conquista o coração da mãe*”. Penso que, cada vez mais, pais de crianças sem restrição alimentar estarão atentos para adequar o lanche e o cardápio de festas de aniversário para as crianças intolerantes.



Festas de aniversário - A Lelê adora uma festa de aniversário. Vai de peru em todas as que o mano João Francisco é convidado. Ao contrário de muitas crianças, ela troca o brinquedo por um cachorro quente. Por isso, adotei como estratégia perguntar para os pais do aniversariante, antecipadamente, o que seria servido, explicando, é claro, para não ser antipática, o motivo do questionamento. Oriento a babá, que sempre a acompanha nas festas, o que a Lelê pode comer e mando uma bolsa com alternativas de lanche, para que ela não fique com fome. Além disso, uma boa conversa antes das festas sempre foi feita. Em um destes diálogos percebi o quanto a Lelê estava reagindo bem às restrições:



Meus olhos se enchem de lágrimas... Fico aliviada. As estratégias estão surtindo efeito. Além disso, percebo a capacidade empática do meu filho – que significa saber se colocar no lugar do outro.



Na hora da mesa - Na hora das refeições coletivas atentamos para a preparação do cardápio. Nenhum alimento contém lactose. O que vai leite, como as panquecas, substituímos por leite sem lactose ou água. Isso vale para os bolos e doces, quando os fazemos. Confesso que estas são as horas mais tranquilas, já que as crianças têm hábitos alimentares simples e saudáveis. Comem diariamente arroz, feijão, carne, verduras e legumes, como couve, cenoura, alface (que plantamos em vasos de flor) e brócolis. Outro cuidado que tomamos é o de não comer alimentos para os quais ela tem restrição na sua frente. Na medida do possível, usamos os mesmos produtos que ela consome.



Sobremesa - Se por um lado o almoço é saudável, depois dele, a sobremesa não é fruta! Mas chocolate. As crianças adoram Bis® e sempre tentam nos convencer de que podem comer o número de chocolates correspondente à sua idade. Por isso o João Francisco estava louco para fazer 6 anos. Mas em Bagé, não existe Bis® sem lactose, então... nós produzimos o nosso.

Esses 30 dias de Lelê sem lactose foram, como todos os outros, felizes. Mas o dia do Bis caseiro foi especialmente animado, tudo por causa do banho na Maria....



Todos colocam os aventais, lavam as mãos e são apresentados ao banho da Maria. Fervo a água, coloco em uma vasilha e reservo. Peço que eles quebrem as línguas do gato com cuidado, para o bicho não miar. Língua de gato picada em um pote, pote na vasilha com água quente. Eis o banho da Maria.

O chocolate derrete. João e Lelê se revezam para mexer.

Rapidinho a colher sai do pote para a boca. Só para provar, diz o João. Lembro que no Master Chef os chefs sempre orientam que o cozinheiro deve provar a comida antes de oferecê-la. Então, cedo ao pedido. Eles provam, re-provam e até três-provam (se é que essa palavra existe)!

Hum... que lambuzo, que delícia!

E lá se vai metade do chocolate, direto para a barriga do João e da Lelê.

Se banho é para limpar... o da Maria deixou as crianças, as roupas, o chão e até os meus cabelos... com vestígios de chocolate.

Aí vai a receita:

Ingredientes:

- Biscoito waffer sem lactose (o da marca Liane® não tem leite nos ingredientes)
- Língua de gato da Cacau Show® sem lactose

Modo de fazer:

- Cortar os biscoitos waffer, com uma faca de serra, com muito cuidado para não se machucar.
- Brincar de medir os biscoitos por tamanho - aqui em casa tudo vira brincadeira, tudo é motivo para aprender.
- Mergulhar os biscoitos no chocolate derretido.
- Colocar em um tabuleiro.
- Confeitar os biscoitos com confeitos sem lactose.
- Lamber os dedos.
- Levar o tabuleiro para a geladeira.
- 1 hora depois, estão prontos.



Comprar tudo em quantidade suficiente para convidar o irmão - sempre buscamos comprar produtos sem lactose em quantidade suficiente para que eles pudessem ser compartilhados com o mano João Francisco e com os amigos do mano, quando eles vêm à nossa casa.

A Lelê, por mais que entendesse a restrição, ficava extremamente feliz em comer as mesmas coisas que o irmão e seus amigos comiam.



Ler rótulos - desde o diagnóstico da APLV, leio os rótulos dos produtos. Isso faz com que as idas ao supermercado sejam mais demoradas do que o costume. Existem muitos produtos que não contêm leite e, portanto, podem ser consumidos. Vou ao supermercado com tempo, e, como uma detetive, busco todos os alimentos que podem ser oferecidos para a minha pequena, tanto nas refeições, quanto nos lanches, e até aquelas bobagens que a tia Lucia não gosta que as crianças comam, mas que elas gostam de comer nos finais de semana: salgadinhos, balas...

A ida ao supermercado é sempre motivo de briga:



E... quem sabe em todos os produtos indicações nutricionais corretas? O que custa dizer: **PRODUTO SEM LACTOSE?**

E QUEM SABE PRODUTOS PENSADOS PARA O PÚBLICO INFANTIL? Afinal de contas, muitas crianças na idade da *Lelê* têm intolerância à lactose.

Para desabafar:

Confesso que a *Lelê* sempre foi mais resolvida do que eu nas questões da intolerância. Nas brincadeiras de boneca, sempre preparou para as filhas lanches e sucos sem lactose.



Quando lhe ofereço algum alimento, em casa, ou em festas de aniversário, logo pergunta: Mamãe, tem lactose?

Por lidar bem com o tema e, principalmente, por poder falar a respeito, ensinou aos colegas sobre o assunto. Segundo as professoras, quando a merenda chega na sala de aula, e algo é oferecido para ela, eles perguntam: tia, tem lactose?

Como mãe senti pena dela um punhado de vezes. Me senti triste, principalmente quando não percebi que as dificuldades dela estavam incluídas no planejamento da escola. Senti raiva, quando percebi que a falta deste planejamento, apesar do diálogo, persistiu.

Então, transformei tudo isso em diálogo, troquei as lágrimas pelas palavras, escritas e faladas. A escola também falou, escreveu e MUDOU!

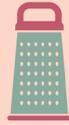
Para além da luta pelas outras barreiras que busco remover, no trabalho com crianças e jovens com deficiência, no que tange aos seus processos de escolarização, passei a trabalhar por mais esta causa!

Bolo de Cenoura

Ingredientes:



1/2 xícara de óleo de girassol



2 cenouras médias raladas



1 1/2 xícara de água



2 xícaras de açúcar



3 xícaras de farinha de trigo



2 colheres de sopa de fermento



1 pitada de sal

Modo de fazer:

- Bata no liquidificador a cenoura ralada, o óleo e a água até ficar um creme homogêneo. Reserve.
- Misture o açúcar, a farinha, o sal e o fermento, e adicione o creme de cenoura.
- Bata na mão ou batedeira, até que a massa fique homogênea.
- Coloque a massa em uma assadeira untada com óleo e farinha.
- Leve ao fogo médio por aproximadamente uma hora.

Bolachinhas da Lelê

Ingredientes:



1 xícara de açúcar



2 xícaras de farinha de trigo



2 colheres de sopa de fermento



2 colheres de sopa de banha



1 pitada de sal



Água para amassar



Forminhas de massa de modelar

Modo de fazer:

- Corte a massa com as forminhas.
- Misture todos os ingredientes com a mão até formar uma massa homogênea.
- Após isto, deixe a massa descansar por 20 minutos
- Abra a massa com um rolo e corte as bolachinhas com as forminhas.
- Coloque em uma forma untada com óleo e farinha.
- Leve ao forno até dourarem.

INTOLERÂNCIA À LACTOSE:

A intolerância à lactose é a diminuição da capacidade de degradar a **lactose** para ser absorvida no intestino. A lactose é o “açúcar” predominante no leite e seus derivados. Ela é composta de duas moléculas menores, pertencentes ao grupo dos carboidratos, a glicose e a galactose.

A **intolerância à lactose** ocorre devido à redução da **lactase**, que é uma enzima produzida pelas células do intestino. A deficiência ou ausência da lactase impede a quebra da lactose em glicose e galactose, e sua absorção. Este açúcar, mal absorvido, ocasiona uma série de sintomas tipicamente abdominais, que podem se manifestar de 30 minutos a 2 horas após o consumo de produtos contendo lactose, das seguintes formas:

- **Dor abdominal;**
- **Desconforto e sensação de inchaço abdominal;**
- **Flatulência;**
- **Diarreia;**
- **Fezes ácidas e assadura no ânus;**
- **Náuseas e, em alguns casos, vômitos;**
- **Constipação.**

É importante saber que existe uma tolerância individual em relação ao consumo de lactose e a ocorrência dos sintomas e esta tolerância dependem de fatores como: quantidade de lactose ingerida, composição do alimento no qual a lactose é consumida e o grau de deficiência da enzima lactase. Em alguns casos, a ingestão de 6 g de lactose - equivalente a 120 ml de leite pode ser suficiente para causar desconforto.

CLASSIFICAÇÃO DA INTOLERÂNCIA À LACTOSE:

A intolerância à lactose pode se apresentar de três formas: congênita, primária ou genética e secundária ou adquirida.

- **Congênita:** neste caso a deficiência é permanente. Ela é identificada por um erro genético raro, devido ao qual a criança já nasce sem a capacidade de produzir a enzima. Ocorre principalmente em recém-nascidos prematuros;
- **Primária ou genética:** caracterizada pela diminuição da produção de lactase com o passar dos anos. A deficiência primária pode se desenvolver em qualquer idade. Também chamada de hipolactasia tipo adulto ou deficiência hereditária de lactase;
- **Secundária:** a deficiência secundária ou adquirida é resultado de lesões intestinais ou devido a alguma doença intestinal. Pode ser temporária, em casos de diarreia persistente, comum no primeiro ano de vida, causando danos na mucosa e, então, deficiência da enzima. Após o tratamento, as células intestinais se recompõem e voltam a produzir a enzima.

TRATAMENTO NUTRICIONAL PARA A INTOLERÂNCIA À LACTOSE:

O tratamento da intolerância à lactose exige mudança na dieta, visto que os sintomas são aliviados com a redução ou exclusão temporária do consumo de alimentos contendo lactose. Após, sugere-se a reintrodução gradual de acordo com o limiar sintomático de cada pessoa.

A maior preocupação com a exclusão do leite, principalmente em crianças, é a garantia do fornecimento adequado de proteínas, cálcio e vitaminas B2 (riboflavina) e D, cuja maior fonte é o leite e seus derivados. Portanto, é imprescindível um planejamento dietético apropriado para garantir o aporte suficiente destes nutrientes e evitar carências nutricionais.

RÓTULOS

Dependendo da tolerância individual, pode haver maior ou menor exigência quanto à restrição da lactose. Dessa forma, é fundamental a leitura atenta dos rótulos dos alimentos para que não ocorra o consumo de alimentos com leite. Deve-se prestar muita atenção quanto aos ingredientes presentes na composição dos produtos.

Até o ano de 2016, não existia uma legislação específica sobre a rotulagem nutricional de produtos sem lactose. Em 04 de julho de 2016, foi publicada a Lei no.13.305/2016, fruto do Projeto de Lei do Senado Federal nº260/2013, que propôs garantir que os portadores de intolerância à lactose sejam informados sobre a presença deste açúcar nos alimentos.

Segundo a lei aprovada, foram estabelecidas duas exigências sobre a rotulagem de lactose:

- 1) Os rótulos de alimentos que contenham lactose devem indicar sua presença;
- 2) Os rótulos de alimentos cujo teor original de lactose tenha sido alterado devem informar seu teor remanescente.

Mesmo assim, apesar deste grande avanço em relação à obrigatoriedade da informação de lactose na rotulagem nutricional de produtos industrializados, algumas dicas sobre a leitura de rótulos são aqui destacadas:

Dicas importantes:

- Leia com frequência os rótulos dos produtos industrializados, principalmente aqueles produtos que o seu filho está acostumado a consumir, pois a formulação pode mudar;
- Além dos alimentos, há remédios que podem conter lactose, pois essa é frequentemente utilizada como um excipiente na sua fabricação. Assim, ressalta-se também a importância da leitura da bula dos medicamentos antes da utilização com a criança;
- Evite dar para o seu filho produtos que não contenham rótulo com a lista de ingredientes, como aqueles fabricados em padarias ou confeitarias;
- Ao realizar refeições fora de casa (por exemplo, em lanchonetes, restaurantes ou padarias) certifique-se com o responsável pelo estabelecimento comercial sobre os ingredientes utilizados, bem como seu modo de preparo. Na dúvida, não ofereça para o seu filho;
- Compre sempre produtos embalados direto pelo fabricante, pois pode haver contaminação cruzada, como no caso de frios (presunto/mortadela) fatiados em padarias e mercados, uma vez que pode haver o compartilhamento de máquinas para o corte de queijos;
- Se você está em dúvida sobre a composição de algum alimento, ligue para o Serviço de Atendimento ao Cliente (SAC) das indústrias, pois eles têm a obrigação de prestar a informação relativa ao produto fabricado.

Ingredientes e alimentos que devem ser evitados¹:

- Leite integral/semidesnatado/desnatado
- Leite em pó
- Soro do leite
- Queijos
- Manteiga
- Iogurtes/coalhadas
- Requeijão
- Leite de cabra – leite de ovelha – leite de outros animais
- Leite condensado
- Sólidos do leite
- Leitelho
- Lactose
- Creme de leite/nata
- Doce de leite
- Chocolate ao leite

¹Fonte: site www.sem lactose.com

Ingredientes e alimentos que podem ser consumidos:

- Iogurte de soja
- Creme vegetal, creme de soja
- Leite condensado de soja
- Pães, bolos e biscoitos sem leite
- Tofu
- Cacau, chocolate de soja e alguns chocolates amargos
- Tahine
- Chantilly vegetal
- Leites vegetais (soja – arroz - coco)
- Lactato de cálcio
- Lactato de sódio
- Estearoil
- Lactilato de sódio
- Cremor de tártaro

Fique atento!

A Lactose também pode ser encontrada nos seguintes alimentos:

- Salame e outros embutidos
- Batatas chips e outros salgadinhos
- Sopas instantâneas
- Achocolatados
- Pães e bolos
- Macarrão instantâneo

Alimentos que podem sofrer variações: (Fonte: www.sem lactose.com)

- Maionese industrializada: alguns produtos contêm leite em pó;
- Achocolatados: fabricados com leite em pó ou soro de leite em pó;
- Pães para cachorro quente ou cheeseburger – muitos são elaborados com leite, mas dependendo do grau de intolerância, a quantidade de leite usada no pão é pequena e pode não causar sintomas ao intolerante;
- Sopa creme instantânea: a maioria leva creme de leite ou leite em pó em seus ingredientes;
- Molhos para saladas: muitos molhos são elaborados com queijo ou leite;
- Adoçantes: alguns podem conter lactose;
- Pão francês: de forma geral o pão francês não leva leite ou derivados, mas podem conter margarina como ingrediente e esta pode apresentar traços de lactose;
- Pão de forma integral/biscoito integral: a maioria dos pães e biscoitos integrais não leva leite em sua composição, mas é sempre importante verificar o rótulo do produto;
- Sorvetes de fruta: muita atenção, pois alguns fabricantes adicionam leite ou creme de leite na composição;
- Cereais matinais: atenção principalmente para os cereais com chocolate ou açucarados, pois podem ser feitos com leite em pó.

A tia Betina, aluna da minha tia Lucia, está estudando Nutrição. Ela será uma excelente profissional e já conhece bem sobre a intolerância à lactose. Ela preparou uma lista bemmmmm grande de alimentos que eu e outras crianças podemos ingerir.



PÃES/MASSAS/BOLOS

- Pane Casereccio (SCHAR)
- Fette Croc Sarrasin (SCHAR)
- Penne (SCHAR)
- Spaghetti (SCHAR)
- Ciabatta Rústica (SCHAR)
- Pan blanco (SCHAR)
- Mini-baguette (SCHAR)
- Lasagne (SCHAR)
- Savoiardi (SCHAR)
- Mix pan - Mix B (SCHAR)
- Mix Dolci (SCHAR)
- Pão Rústico (SCHAR)
- Pão (OASIS)
- Agnoline/Capeletti (OASIS)
- Macarrão Integral (OASIS)
- Tortei Integral (OASIS)
- Raviolli com espinafre (OASIS)
- Nhoque com batatas (OASIS)
- Panqueca com legumes (OASIS)
- Mini massa para pizza (BELADRI)
- Pão 7 grãos (BELADRI)
- Pão de batata (BELADRI)
- Pão de forma (BELADRI)
- Pão de milho (BELADRI)
- Pão de Psilium (BELADRI)
- Pão integral (BELADRI)
- Bolo de cenoura (BELADRI)
- Bolo de chocolate (BELADRI)
- Bolo de laranja (BELADRI)
- Coxinha de frango (BELADRI)
- Empadão de frango (BELADRI)
- Empadão de palmito (BELADRI)
- Empadão de vegetais (BELADRI)
- Esfirra de carne (BELADRI)
- Esfirra de frango (BELADRI)
- Lasanha bolonhesa (BELADRI)
- Lasanha de frango (BELADRI)
- Pastel assado de carne (BELADRI)
- Pastel assado de frango (BELADRI)
- Pizza brotinho de calabresa (BELADRI)
- Pizza brotinho de frango (BELADRI)
- Pizza brotinho de palmito (BELADRI)
- Pizza brotinho de presunto e queijo (BELADRI)
- Salgadinho com recheio de calabresa (BELADRI)
- Mini Brownie (BELADRI)
- Mini torta mousse (BELADRI)
- Pão 5 grãos sem lactose (SABORVITAL)
- Pão 5 grãos integral sem lactose (SABORVITAL)
- Pão de forma sem lactose (SABORVITwAL)
- Pão de linho sem lactose (SABORVITAL)
- Pão de soja (SABORVITAL)
- Pão sem açúcar (SABORVITAL)
- Bolo de banana ou laranja sem lactose (SABORVITAL)
- Torradas fibras (SABORVITAL)
- Torradas integrais (SABORVITAL)

BISCOITOS/BOLACHAS/SALGADINHOS

- Salgadinho Integral 90 g (LIANE) Sem lactose
- Salgadinho Tradicional 90 g (LIANE) Sem lactose
- Salgadinho Bacon 90 g (LIANE) Sem lactose
- Salgadinho Churrasco 90 g (LIANE) Sem lactose
- Salgadinho Queijo 90 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito água e sal 200 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito água e sal 400 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito água e sal 800 g (LIANE) Sem lactose
- Cream cracker 200 g (LIANE) Sem lactose
- Cream cracker 400 g (LIANE) Sem lactose
- Cream cracker 800 g (LIANE) Sem lactose
- Cream cracker integral 200 g (LIANE) Sem lactose
- Cream cracker integral 400 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado sabor abacaxi 65 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado sabor chocolate 65 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado sabor chocolate branco 65 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado sabor coco 65 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado sabor morango 65 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado sabor doce de leite 65 g (LIANE) Sem lactose
- Palitos chocolate 70 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Abacaxi 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Chocolate 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Chocolate branco 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Coco 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Doce de Leite 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Limão 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Morango 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito recheado Diversão Iogurte de Morango 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Brigadeiro 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Casadinho 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Chocolate 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Chocolate Branco 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Coco 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Doce de leite 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Mousse de Limão 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Morango 115 g (LIANE) Sem lactose
- Wafer Napolitano 115 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Champagne 180 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Maizena 200 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Maizena 400 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Maizena chocolate 200 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Maizena chocolate 400 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Maria 200 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Maria 400 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Amanteigado Chocolate 315 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Amanteigado Coco 315 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Amanteigado Leite 315 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Recheado Chocolate 390 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Recheado Chocolate branco 390 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Recheado Coco 390 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Recheado Morango 390 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Recheado Doce de leite 390 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Coco 400 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Coco 800 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Leite 400 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Leite 800 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Nata 400 g (LIANE) Sem lactose
- Broinha Leite 400 g (LIANE) Sem lactose
- Broinha Maisena 400 g (LIANE) Sem lactose
- Broinha Milho 400 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Chocolate 400 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Chocolate 800 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Coco 400 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Coco 800 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Leite 400 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Leite 800 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Milho 400 g (LIANE) Sem lactose
- Rosquinha Milho 800 g (LIANE) Sem lactose
- Biscoito Maizena 800 g (LIANE) Sem lactose

- Digestive (SCHAR) Sem lactose
- Milly Friends (SCHAR) Sem lactose
- Cereal bisco (SCHAR)
- Wafers ao Cacao (SCHAR)
- Crackers (SCHAR)
- Salinis (SCHAR)
- Saltí (SCHAR)
- Biscoito (OASIS)
- Biscoito Champanhe

- (BELADRI)
- Biscoito sequilho (BELADRI)
- Biscoito sequilho de limão (BELADRI)
- Palitos de queijo (BELADRI)
- Cookies kids com confeitos coloridos (SABORVITAL)
- Cookies baunilha com gotas de chocolate (SABORVITAL)
- Cookies sabor café com gotas de chocolate (SABORVITAL)

- Cookies sabor chocolate com gotas de chocolate (SABORVITAL)
- Biscoito de ervas finas (SABORVITAL)
- Biscoito de gergelim (SABORVITAL)
- Biscoito de queijo (SABORVITAL)

LEITE

- Leite UHT Semidesnatado zero lactose (PIÁ)
- Leite UHT Semidesnatado zero lactose (TIROL)
- Leite UHT Semidesnatado zero lactose (PIRACANJUBA)
- Leite UHT Desnatado zero lactose (PIRACANJUBA)
- Leite UHT Integral zero lactose (PIRACANJUBA)
- Leite UHT Semidesnatado zero lactose (PARMALAT)
- Leite UHT Integral zero lactose (NINHO)
- Leite UHT Semidesnatado Sensy zero lactose (BATAVO)

- Leite em pó integral Forti + zero lactose (NINHO)
- Composto Lácteo em pó zero lactose (MOLICO)
- Leite UHT zero lactose (MOLICO)
- Bebida de Soja original Naturis zero lactose (BATAVO)
- Bebida de Soja original Zero Naturis - zero lactose (BATAVO)
- Leite em pó integral instantâneo vitaminado Nolac zero lactose (ITAMBÉ)
- Leite UHT Desnatado zero lactose (ITAMBÉ)
- Leite UHT Semidesnatado zero

- lactose (ITAMBÉ)
- Leite UHT Integral zero lactose (ITAMBÉ)
- Leite UHT Semidesnatado zero lactose (SANTA CLARA)
- Leite zero lactose (FRIMESA)
- Leite UHT Semidesnatado zero lactose (BETANIA - LACTOLIVRE)

OUTROS PRODUTOS DERIVADOS DO LEITE

- Brigadeiro zero lactose (BOM PRINCIPIO)
- Creme de leite zero lactose (PIRACANJUBA)
- Creme de leite LACFREE zero lactose (VERDE CAMPO)
- Leite Condensado zero lactose (PIRACANJUBA)
- Doce de Leite zero lactose (PIRACANJUBA)
- Doce de Leite com baixo teor

- de açúcares zero lactose (BOM PRINCIPIO)
- Doce de Leite zero lactose (BOM PRINCIPIO)
- Nata Light LACFREE zero lactose (VERDE CAMPO)
- Coalhada LACFREE zero lactose (VERDE CAMPO)
- Creme de soja Naturis zero lactose (BATAVO)
- Creme de Leite Nolac lata zero

- lactose (ITAMBÉ)
- Leite Condensado Nolac zero lactose (ITAMBÉ)
- Doce de leite zero lactose (SANTA CLARA)
- Creme de Leite UHT Leve (BETANIA - LACTOLIVRE)
- Leite condensado sem lactose (BETANIA - LACTOLIVRE)

IOGURTES E BEBIDAS LÁCTEAS

- Bebida Láctea chocolate (PIRACANJUBA) Sem lactose
- Iogurte (DANUBIO) Sem lactose
- Natural Whey sabores morango/baunilha e banana (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Natural s/ adoçante

- LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Morango LACFREE 500 g (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Morango LACFREE 140 g (VERDE CAMPO) Sem lactose

- Iogurte LACFREE 500 g (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte LACFREE 140 g (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte grego BOA FORMA com colágeno LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose

- Iogurte grego BOA FORMA com colágeno Frutas vermelhas com chia LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte grego 35 Original LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte grego 35 Morango LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Goji Berry e Cranberry 500 g LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Goji Berry e Cranberry 140 g LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Banana, maçã e mamão 500 g LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Banana, maçã e mamão 140 g LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte Ameixa LACFREE (VERDE CAMPO) Sem lactose
- Iogurte de soja Morango light (VERDE CAMPO)
- Iogurte de soja Banana Maçã e Mamão (VERDE CAMPO)
- Iogurte de soja Banana Maçã e Mamão (VERDE CAMPO)
- Naturis Soja cremoso com pedaços sabor pêssegos (BATAVO) Sem lactose
- Naturis soja Líquido sabor morango (BATAVO) Sem lactose
- Sobremesa de soja sabor chocolate (BATAVO) Sem lactose
- Bebida Láctea Nolac (ITAMBÉ) Sem lactose
- Iogurte Grego Nolac (ITAMBÉ) Sem lactose
- Iogurte Grego Nolac zero (ITAMBÉ) Sem lactose
- Iogurte Líquido Nolac Coco (ITAMBÉ) Sem lactose
- Iogurte Natural Nolac Desnatado (ITAMBÉ) Sem lactose
- Iogurte Natural Nolac Integral (ITAMBÉ) Sem lactose
- Iogurte Desnatado Nolac sabor Framboesa e Bluberry (ITAMBÉ) Sem lactose
- Leite Fermentado Nolac (ITAMBÉ) Sem lactose
- SoyLait Morango (JASMINE) Sem lactose
- Biov em pó Arroz + Ca sabor chocolate (JASMINE) Sem lactose
- Iogurte Zero lactose coco (FRIMESA)
- Iogurte natural desnatado (BETANIA - LACTOLIVRE)
- Iogurte grego zero lactose (VIGOR)
- Activia copo morango zero lactose (ATIVIA)
- Activia copo tradicional zero lactose (ATIVIA)
- Activia Líquido zero lactose diversos sabores (ATIVIA)
- Iogurte Firme 0% lactose (CASA DA OVELHA)

QUEIJOS E CREMES

- Cream Cheese (SÃO VICENTE) Sem lactose
- Requeijão cremoso LACFREE (VERDE CAMPO)
- Queijo prato minilanche LACFREE (VERDE CAMPO)
- Queijo mussarela 500 g LACFREE (VERDE CAMPO)
- Queijo mussarela 3 kg LACFREE (VERDE CAMPO)
- Requeijão cremoso Nolac (ITAMBÉ) Sem lactose
- Queijo Minas Frescal Zero lactose (SANTA CLARA)
- Queijo Mussarela Fatiado Zero lactose (SANTA CLARA)
- Nata Zero lactose (SANTA CLARA)
- Queijo vegano (SUPERBOM)
- Patê vegetariano (SUPERBOM)
- Requeijão cremoso light (BETANIA - LACTOLIVRE)
- Queijo tipo grana fracionado sem lactose cunha (GRAN MESTRI)
- Queijo parmesão ralado zero lactose (GRAN MESTRI)
- Cottage zero lactose (TIROLEZ)
- Queijo minas frescal zero lactose (TIROLEZ)
- Queijo minas padrão light (TIROLEZ)
- Queijo mussarela light zero lactose (TIROLEZ)
- Queijo prato zero lactose (TIROLEZ)
- Queijo árabe labneh 0% lactose (CASA DA OVELHA)
- Queijo Feta 0% lactose (CASA DA OVELHA)
- Queijo de leite de vaca 0% lactose (CASA DA OVELHA)

Estes e outros produtos você pode encontrar na loja:



JV Clínica de Alimentos

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Portaria no 29, de 13 de janeiro de 1998. Aprova o regulamento técnico referente a alimentos para fins especiais. **Diário Oficial da União**, Brasília-DF, 30 mar. 1998.
- BACELAR, Arilton Januário Júnior. et al. Intolerância à lactose - Revisão de literatura. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, Ipatinga, v. 4, n. 4, p. 38-42, set-nov, 2013.
- BRASIL. Lei no 13.305 de 04 de julho de 2016. Acrescenta o art. 19-A ao Decreto-Lei nº 986, de 21 de outubro de 1969, que institui normas básicas sobre alimentos, para dispor sobre a rotulagem de alimentos que contenham lactose. **Diário Oficial da União**, Brasília, 04 jul. 2016.
- BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Manual de orientação sobre a alimentação escolar para portadores de diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância a lactose**/[organizadores Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos...[et al.] – 2. ed. – Brasília : PNAE : CECANE-SC, 2012. 54 p.
- CANANI, Roberto Berni. et al. Diagnosing and Treating Intolerance to Carbohydrates in Children. **Nutrients**, v. 8, n. 3, 2016.
- DENG, Yanyong. et al. Lactose Intolerance in Adults: Biological Mechanism and Dietary Management. **Nutrients**, v. 7, n. 9, p. 8020-8035, set, 2015.
- PONTE, Paulo Roberto Lins. et al. Clinical evaluation, biochemistry and genetic polymorphism analysis for the diagnosis of lactose intolerance in a population from northeastern Brazil. **Clinics**, São Paulo, v. 71, n. 2, p. 82-89, fev. 2016.
- SANTOS, Francisca Flaviane Pereira dos. et al. Intolerância à lactose e as consequências no metabolismo do cálcio. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, Juazeiro do Norte, v. 2, n. 4, p. 1-7, jun. 2014.
- WIDJAJA, Lukito. et al. From 'lactose intolerance' to 'lactose nutrition'. **Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition**, v. 24, n. 1, S1-S8, dez. 2015.