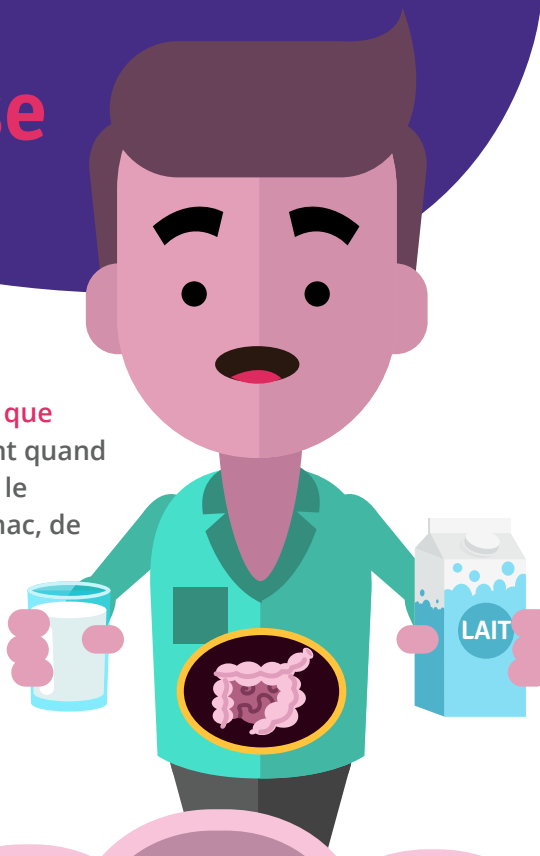
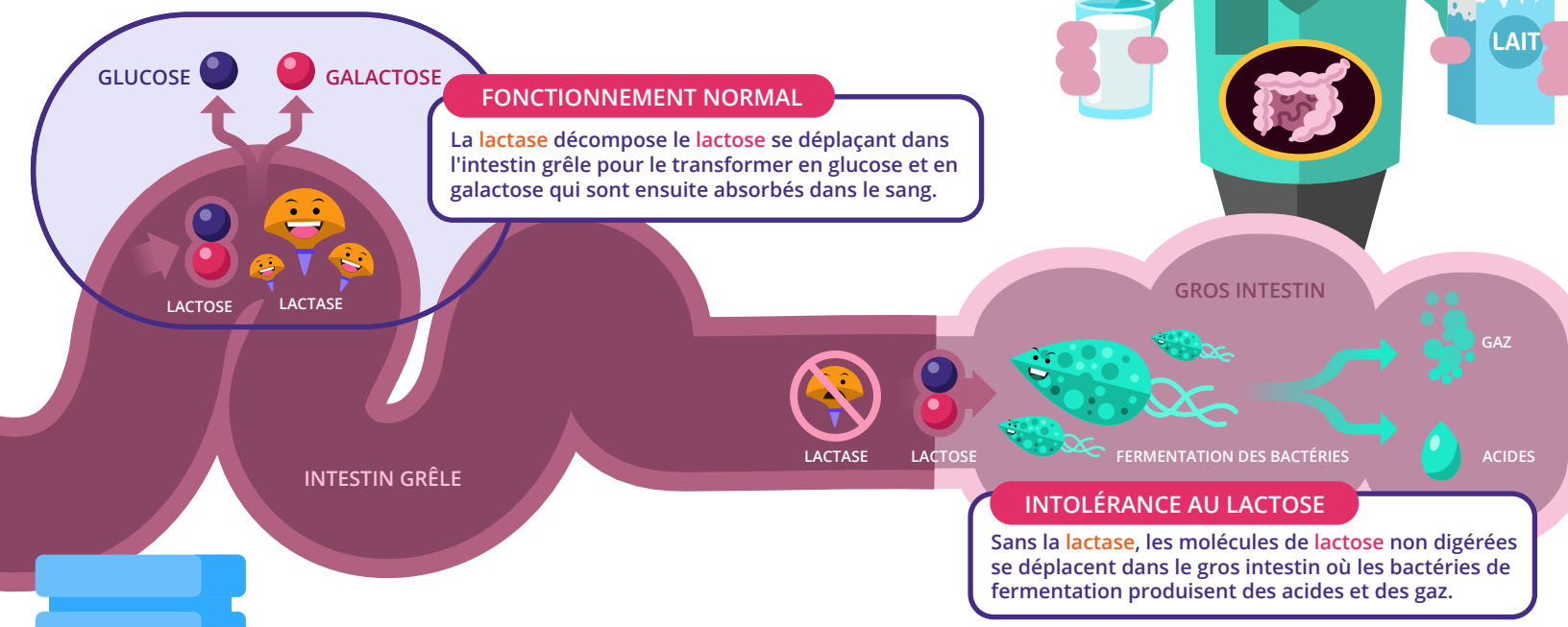
CDHF.ca

Comprendre
L'intolérance au lactose



Qu'est-ce que l'intolérance au lactose?

L'intolérance au lactose est une capacité réduite à digérer le lactose, un sucre que l'on retrouve dans le lait et d'autres produits laitiers. Cette intolérance survient quand votre organisme ne produit pas assez de **lactase**, une enzyme qui décompose le lactose, entraînant des symptômes indésirables, comme des crampes d'estomac, de la diarrhée, des flatulences, des ballonnements et des nausées.



FONCTIONNEMENT NORMAL

La lactase décompose le lactose se déplaçant dans l'intestin grêle pour le transformer en glucose et en galactose qui sont ensuite absorbés dans le sang.

INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Sans la lactase, les molécules de lactose non digérées se déplacent dans le gros intestin où les bactéries de fermentation produisent des acides et des gaz.

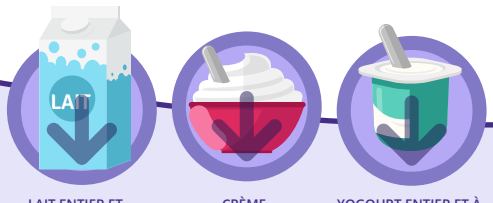
Comment traiter l'intolérance au lactose?

1. Prendre des enzymes de la lactase avant de consommer des aliments contenant des produits laitiers pourrait empêcher les symptômes de l'intolérance au lactose.

2. Réduire la quantité de lactose de votre régime alimentaire :

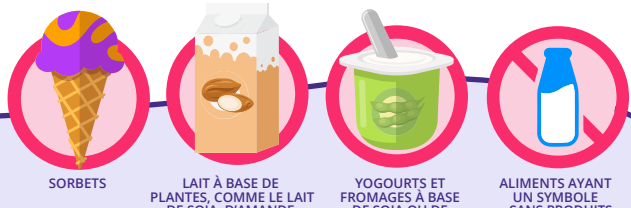
a) en évitant ou en diminuant votre consommation de produits laitiers.

b) en évitant ou en diminuant votre consommation de produits laitiers.



LAIT ENTIER ET LAIT ÉCRÉMÉ — CRÈME — YOGOURT ENTIER ET À FAIBLE TENEUR EN GRAS

FROMAGES À PÂTE MOLLE — CRÈME GLACÉE — CHOCOLAT AU LAIT



SORBETS — LAIT À BASE DE PLANTES, COMME LE LAIT DE SOJA, D'AMANDE, D'AVOINE ET DE RIZ — YOGOURTS ET FROMAGES À BASE DE SOJA OU DE NOIX DE COCO — ALIMENTS AYANT UN SYMBOLE « SANS PRODUITS LAITIERS »

LAIT SANS LACTOSE — FROMAGES SANS LACTOSE — BEURRE SANS LACTOSE — CRÈME GLACÉE SANS LACTOSE

Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention à caractère éducatif sans restriction de Black Diamond.