

*"Je suis souvent ballonné...
Je pense être intolérant au lactose.
Est-ce vrai ? Dois-je vraiment
me priver de produits laitiers ?"*



Problématique

Certains patients pensent être intolérants au lactose, car ils souffrent de colopathie avec des symptômes spécifiques comme des diarrhées ou des douleurs abdominales.

Effectuer un diagnostic précis est indispensable.

Dans un premier temps, mettez en place une éviction des produits laitiers avec une réintroduction quelques semaines plus tard. Si les symptômes réapparaissent, confirmez votre diagnostic par le test dit de l'hydrogène expiré.

Vos conseils, en pratique

Si l'intolérance est avérée, rassurez vos patients : la **consommation** de **produits laitiers** est possible sous certaines conditions !



Éviter de consommer du lait à jeun et en trop grande quantité.



Fractionner les prises de produits laitiers et consommer d'autres aliments en même temps.



Incorporer le lait dans des préparations (purée, riz au lait, semoule au lait...).



Privilégier la consommation de yaourts et de fromages affinés, qui contiennent naturellement peu de lactose grâce aux bactéries lactiques présentes dans les yaourts ainsi qu'à l'égouttage et à l'affinage de ces fromages.



Conseiller la consommation de laits dé lactosés ou la prise de préparations pharmaceutiques à base de lactase, pour les patients les plus intolérants.



Bon à savoir

Le lactose est le **sucre du lait de tous les mammifères**.

L'intolérance au lactose est causée par **un déficit en lactase**. Cette enzyme hydrolyse le lactose en glucose et en galactose, ce qui permet sa digestion.

On estime que la majorité de ces patients peuvent en réalité **tolérer une prise de 12 g de lactose tout au long de la journée** (soit l'équivalent de 240 ml de lait)¹.



C'est essentiel aussi...

...de penser au calcium en recommandant :

→ des eaux riches en calcium



→ la prescription d'une supplémentation en cas de risques de déficience.

Ces conseils sont à adapter en fonction de la tolérance individuelle de vos patients.



Nestlé

Un exemple en pratique

Comment maintenir des apports en calcium adéquats (900 mg/jour)² en diminuant sa consommation de lactose, tout en mangeant équilibré et avec plaisir ?

Journée classique

Petit déjeuner



1 bol de céréales (50 g)
avec du lait écrémé (250 ml)
+ 1 banane (150 g)
+ 1 tasse de thé (200 ml)

Déjeuner



1 bol de soupe de légumes (250 ml)
avec 1 cc.* de crème fraîche (5 ml)
et 30 g de croûtons
+ 1 assiette de spaghetti bolognaise
(250 g)
avec 1 cc. de parmesan (4 g)
+ 1 bol de salade (50 g)
avec 1 cc. de vinaigrette (5 ml)
+ 1 pêche (150 g)
+ 1 verre d'eau (200 ml)

Dîner



1 bol de ratatouille (150 g)
avec 2 tranches de jambon blanc
(80 g) et du riz cuit (180 g)
+ 1 petite noisette de beurre (3 g)
+ 70 g de pain
+ 1 crème dessert au chocolat
(125 g)
+ 1 verre d'eau (200 ml)



**19 g de lactose³ et
980 mg de calcium pour 2000 kcal⁴**

Journée pour un patient intolérant au lactose

Petit déjeuner



Remplacer

le lait par
1 yaourt nature
(125 g)

Déjeuner



Remplacer

la crème fraîche par
1 cc. de gruyère râpé (4 g)
+ choisir une eau riche
en calcium

Dîner



Remplacer

le beurre par
un morceau de cantal (30 g)
+ la crème dessert au chocolat par
2 clémentines (100 g),
et 2 carrés de chocolat noir
pour la gourmandise
+ choisir une eau riche en calcium



3 g de lactose et 960 mg de calcium pour 2000 kcal⁴

→ Les apports en lactose sont diminués, tout en gardant
un apport calorique et calcique suffisant pour un adulte

*Cuillère à café. 1. Lomer MC, Parkes GC, Sanderson JD. - "Lactose intolerance in clinical practice - myths and realities" - Aliment Pharmacol Ther 2008; 27(2): 93-103 2. Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3^{ème} édition. Tec & Doc. Lavoisier, 2001. 3. Base de 160 ml de lait dans la crème dessert au chocolat. 4. Table CIQUAL 2013.

**En savoir plus ?
Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr/intilactose
09 70 80 97 80**

