

## INTOLLERANZA AL LATTOSIO



Il lattosio è lo zucchero presente nel latte. La sua molecola è formata da due sub-unità legate insieme: il glucosio e il galattosio. La digestione del lattosio prevede la rottura di questo legame per opera di un enzima, chiamato lattasi, che si trova sulla superficie delle cellule epiteliali intestinali. L'attività della lattasi è geneticamente determinata e varia molto secondo l'area geografica di origine. Si stima che in Italia una persona su due non è in grado di digerire completamente il lattosio. La mancata digestione intestinale del lattosio porta alla fermentazione di questo zucchero nell'intestino, con conseguente comparsa di diarrea, dolori addominali e meteorismo. L'unica misura efficace per eliminare o prevenire questi disturbi è l'eliminazione del lattosio dalla dieta.

**ALIMENTI CONSIGLIATI** qualsiasi prodotto confezionato recante la dicitura "senza lattosio" in etichetta

**Frutta** fresca **Verdura/ortaggi** freschi **Carne** non confezionata **Pesce** non confezionato **Dova Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte senza lattosio (ad alta digeribilità), formaggi a pasta dura stagionati: grana padano, parmigiano reggiano, pecorino sardo e romano, fontina (la stagionatura determina la fermentazione del lattosio), latte di soia o di riso **Dolci e snack:** gelato prodotto senza

latte o con latte senza lattosio **Cereali:** pasta di semola di grano duro non fresca, pane e pizza freschi **Condimenti:** margarina, oli, condimenti animali.

**ALIMENTI SCONSIGLIATI** (da assumere con moderazione e da valutare caso per caso, perché possono contenere lattosio come additivo, leggere attentamente la lista degli ingredienti in etichetta)

**Carne:** prosciutto crudo e prosciutto cotto, insaccati in generale, wurstel **Dolci e snack:** biscotti, prodotti da forno **Cereali:** pane confezionato a media-lunga conservazione, pasta fresca confezionata **Condimenti:** burro, preparazioni già pronte da cuocere e/o da riscaldare **Bevande:** succhi di frutta.

#### **ALIMENTI VIETATI**

**Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte fresco e a lunga conservazione di qualsiasi animale (mucca, capra, asina e pecora) mozzarella e fior di latte di mucca (vaccina) e di bufala, formaggi da spalmare, formaggi a pasta molle ed intermedia (caciotta, taleggio, robiola, ricotta) yogurt **Dolci e snack:** cereali e snack da colazione (se contengono latte in polvere), gelato **Condimenti:** panna, besciamella.