



Como Melhorar a Vida de um Intolerante à Lactose?

Nomes: Ana Rita Sá, Bárbara Vilela, Bruna Mesquita, Maria Franco
Escola Superior de Enfermagem, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, Portugal.

INTRODUÇÃO

A intolerância à lactose é a incapacidade do intestino delgado degradar a lactose devido à ausência ou deficiência da enzima lactase. A lactose é um carboidrato ou açúcar existente no leite e seus derivados. A lactase faz a degradação da lactose em dois monossacarídeos: glucose e galactose.

Estima-se que uma em cada quatro pessoas manifestam sinais e sintomas desta doença metabólica.

OBJECTIVOS

- Qual a origem desta doença?
- Como melhorar a vida de um intolerante à lactose?
- Quais os alimentos a ingerir sem lactose e ricos em cálcio?
- Qual a possível cura?

RESULTADOS

Qual a origem desta doença?

- Deficiência congénita da enzima lactase – incapacidade genética de produzir lactase;
- Diminuição enzimática secundária a doença a doenças intestinais – morte de células da mucosa intestinal devido a diarreia persistente;
- Deficiência primária ou ontogénica – tendência natural da diminuição da produção da lactase

Como melhorar a vida de um intolerante à lactose?

- Não ingerir alimentos com lactose;
- Ingerir alimentos sem lactose e ricos em cálcio.

Quais os alimentos a ingerir sem lactose e ricos em cálcio?

Alimentos	
Com lactose	Sem lactose
Leite	Leite 0% de lactose
logurtes	Salmão
Margarinas e manteigas	Atum
Queijos	Sardinha
Bolachas	Feijão branco
Natas	Legumes de folha escura
Maionese	Figos secos
Bolos de pastelaria	Aveia
Antibióticos líquidos	Laranja
...	...

Sinais e Sintomas

- Desconforto abdominal
- Sensação de enfiamento
- Problemas intestinais: diarreia, flatulência, ...
- Dificuldade na digestão

Solução

- Restabelecer os níveis de cálcio no organismo

Qual a possível cura?

Não existe cura.

Os intolerantes a lactose, para além de não ingerir produtos lácteos, podem ainda tomar suplementos enzimáticos de lactase.

Recentes estudos, descobriram uma nova solução. Se se modificar o gene da lactase, o organismo humano consegue metabolizar os produtos lácteos.

Tal como se descobriu a modificação do gene da lactose também se pode modificar o gene da insulina podendo assim encontrar a cura para a diabetes.

DISCUSSÃO

Um intolerante a lactose pode ter uma vida normal, para isso basta conhecer os produtos a ingerir e ter cuidado com a sua alimentação.

A intolerância a lactose é uma patologia comum a nível mundial.

Supostamente, o ser humano não devia conseguir degradar este dissacarídeo até porque inicialmente todas as crianças têm dificuldade em decompor lactose. Com a necessidade destas ingerirem leite, devido ao seu valor nutricional, o organismo foi aceitando e adaptando-se a essa necessidade. Assim, hoje em dia a intolerância a lactose tornou-se uma mutação.

BIBLIOGRAFIA:

