

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA A COMUNIDADE ESCOLAR

Intolerância à Lactose



O que é Intolerância à Lactose?

A Intolerância à Lactose (IL) ocorre quando o corpo apresenta dificuldade de “quebrar” a lactose, que é o “açúcar” do leite e seus derivados. A quebra da lactose acontece pela ação de uma enzima chamada lactase, que é produzida e liberada no intestino. A lactase quebra a lactose e então pode ser absorvida pelo corpo.

A intolerância à lactose pode acontecer devido a uma causa primária congênita (quando a pessoa já nasce com essa condição), não produzindo a lactase desde o nascimento, pode ser primária pela redução fisiológica na produção de lactase ao longo do tempo ou também pode ser secundária, em que a diminuição da produção de lactase acontece devido a uma doença intestinal, que afeta a mucosa do intestino e conseqüentemente a produção da lactase.



Leite e derivados



Quais os sintomas?

Como não há lactase ou ela está presente em quantidade insuficiente, a lactose não é quebrada e então o intestino não consegue absorvê-la, sendo fermentada. Essa fermentação provoca os sintomas típicos da intolerância à lactose como: inchaço, dor abdominal, gases (flatulência), diarreia, náuseas e vômitos. Em alguns casos pode ocorrer constipação.



Intolerância à Lactose (IL) x Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)

A intolerância à lactose ocorre pela dificuldade do corpo em quebrar a lactose e absorvê-la, como explicado anteriormente. Já a alergia à proteína do leite de vaca (APLV) é quando a pessoa possui uma hipersensibilidade à proteína do leite de vaca, tendo uma reação alérgica ao consumir esse alimento e seus derivados. Os sintomas podem se manifestar na pele, no intestino, edema, dificuldades respiratórias e levar à morte. Para mais informações sobre a Alergia à Proteína do Leite de Vaca, leia a cartilha: “Cartilha de Orientações Nutricionais para a Comunidade Escolar: Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)”.

Como deve ser a alimentação?

Cada pessoa tem uma tolerância individual em relação à ingestão de leite e derivados, que contém a lactose, sendo que algumas pessoas toleram consumir derivados do leite, alimentos que contenham pequenas quantidades de leite e derivados em sua composição, sem apresentar sintomas, enquanto outras pessoas apresentam uma tolerância individual pequena, apresentando sintomas ao ingerir até mesmo pequenas quantidades de leite e derivados ou produtos que contenham esses ingredientes.

Recomendações individuais podem ser feitas pela equipe médica e nutricional, considerando a tolerância individual e a condição clínica de cada pessoa. No entanto, a recomendação geral é que se exclua alimentos que contenham lactose da alimentação, retirando o leite e derivados como iogurte, queijos, requeijão, entre outros.

O Programa Municipal de Alimentação Escolar (PMAE) oferece alimentos alternativos em substituição ao leite para os alunos que apresentam intolerância à lactose. Além disso, os profissionais que preparam a alimentação são orientados e treinados a fazerem as preparações nessas condições especiais, realizando as adaptações necessárias nas preparações. Além disso, vegetais de folha verde escura como a couve e leguminosas como feijão, presentes no cardápio da alimentação escolar, contribuem com a oferta de cálcio, que pode ser reduzida devido à restrição do consumo de leite e derivados.



Orientação aos pais

Caso seu filho (a) tenha sido diagnosticado (a) com intolerância à lactose (IL), apresente o laudo médico na escola de seu filho (a), para que o PMAE seja informado e possa oferecer uma alimentação adequada para a condição do aluno (a) durante o período que o mesmo esteja na escola.

Em caso de dúvida, solicite junto ao diretor, instruções com o nutricionista referência da escola.

Referências Bibliográficas

1.FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual Orientação sobre a alimentação escolar para pessoas com Diabetes, Hipertensão, Doença Celíaca, Fenilcetonúria e Intolerância à Lactose. 2º Edição, Brasília 2012, Ministério da Educação.

2.FNDE, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Caderno de Referências sobre Alimentação Escolar para Estudantes com Necessidades Alimentares Especiais. Brasília 2017. Disponível em: <https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-area-gestores/pnae-manuaiscartilhas/item/10532-caderno-de-refer%C3%AAsncia-alimenta%C3%A7%C3%A3o-escolar-para-estudantescom-necessidades-alimentares-especiais>

Elaboração

Andressa Miranda Machado CRN9:25904
Isabella Cristina Barbosa Feres de Castro CRN9:23572
Ludmilla Gonçalves de Sousa CRN9:23997
Thais Cunha Reis CRN9:24144
Thais Mariana Silva Mendonça CRN9:19707

Revisão

Marília Martins Santos CRN9:28505

Tânia Maria Nunes Martineli
Diretora do PMAE