

Guia Básica

**Intolerancia
a la
lactosa**

**Por: Solteros Sin
Lactosa**

1. Que es la intolerancia a la lactosa
2. Síntomas habituales a la intolerancia a la lactosa
3. Grados de intolerancia
4. Es una enfermedad?
5. Puede ser reversible?
6. Qué NO puedo comer?
7. Qué puedo comer?
8. Donde encuentro productos sin lactosa?
9. Si dejo de tomar productos lácteos tendré problemas de calcio?
10. Y qué hago cuando quiero salir a comer por ahí? O si me apetece mucho comer algo con lactosa, qué hago?
11. Por qué a veces me siento peor si consumo la misma cantidad de lactosa recomendada a mi grado de intolerancia?
12. Puedo hacer vida normal?

Bienvenido al mundo de la intolerancia a la lactosa! El médico te ha dicho que eres intolerante a la lactosa, en el mejor de los casos te ha dado bastante información sobre el tema, pero seguro que ahora tendrás un montón de dudas por la cabeza. En este pdf buscamos dar una guía básica para entender los principales problemas con los que te vas a encontrar los primeros días.

Seguramente tendrás mil dudas que te van a ir asaltando en el tiempo y dependiendo de tu necesidad, sin embargo aquí buscamos dar una solución genérica de las primeras dudas que te asaltan los primeros días. No te abrumes! Respira profundamente, relájate y toma nota de todo lo que te vamos a contar sobre cómo va a cambiar tu vida.

1. Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa significa que cuando ingerimos lactosa (que es el azúcar de la leche mamífera) no hay suficiente enzima (lactasa) en el intestino delgado para romper toda la lactosa consumida. La lactosa digerida parcialmente o no digerida pasará al intestino grueso y es allí que es descompuesta por las bacterias del intestino grueso, generando las sustancias de desecho: Hidrógeno (H₂), Anhídrido carbónico (CO₂), Metano (CH₄) y ácidos grasos de cadena corta que provocan todos sus síntomas: dolores, hinchazón abdominal, diarrea, etc.

2. Síntomas habituales de la intolerancia a la lactosa?

Los síntomas que se presentan frecuentemente después de la ingestión de productos lácteos son:

- Náuseas
- Dolor abdominal
- Espasmo
- Hinchazón y distensión abdominal
- Gases abdominales y flatulencias
- Diarreas ácidas
- Heces pastosa y flotantes
- Defecación explosiva
- Vómitos
- Enrojecimiento periana

Además pueden ocurrir otros problemas. Al existir una alteración de las mucosas intestinales también pueden producirse una serie de síntomas inespecíficos en cualquier parte del cuerpo como:

- Abatimiento
- Cansancio
- Dolores extremidades
- Problemas cutáneos

- Alteraciones de la concentración
- Nerviosismo
- Trastornos del sueño

3. Grados de intolerancia a la lactosa

La sensibilidad a la lactosa puede variar mucho. Algunas personas notan sus efectos de forma inmediata tras consumir pequeñas cantidades, mientras otras tienen un umbral de sensibilidad más alto y es más difícil de observar su relación causa-efecto. Dependiendo del nivel de intolerancia, cada persona tolerará una cantidad más o menos alta de lactosa al día. Hay personas que permanecen sin síntomas toda su vida sino sobrepasan una determinada cantidad de lactosa al día. Así nos encontraremos con personas que toleran perfectamente los quesos (que contienen si son curados muy poca lactosa) o los yogures (dónde gracias a sus bacterias parte de la lactosa se ha convertido en ácido láctico) y en cambio presentan síntomas claros al ingerir un vaso de leche. Cada persona debe conocer cuál es su nivel de tolerancia. La sensibilidad puede también cambiar con el tiempo y con el estado general de salud. Un episodio agudo de diarrea, causada por una infección, puede reducir temporalmente los niveles de lactasa y hacer más sensible a la lactosa de forma temporal. Por ello aquí hay una tabla que puede servirte de guía para saber qué grado de intolerancia a la lactosa tiene y qué cantidad puedes tolerar diariamente de esta misma.

Sensibilidad a la lactosa	Cantidad diaria tolerada
ALTA	De 1 a 4g
MEDIA	De 5 a 8g
BAJA	De 9 a 12g

4. Es una enfermedad?

No es una enfermedad. Lo habitual entre los mamíferos es que una vez destetados dejan de tomar lácteos y, por tanto, desaparece la enzima de la lactasa en nuestro cuerpo. Sin embargo, parte de la humanidad ha seguido consumiendo lácteos pasada la edad del destete materno y consiguiendo así mutar el gen que detenía la producción de lactosa en el cuerpo, provocando que podamos seguir consumiendo lácteos durante toda nuestra vida.

El porcentaje de intolerantes a la lactosa (declarados) es de un 15% en España, por lo que hace creer que es una enfermedad. Sin embargo, si hablamos de datos en Asia o África, la intolerancia a la lactosa es de un 99%.

Por tanto, la intolerancia a la lactosa NO es una enfermedad.

5. Puede ser reversible?

En algunos casos puede ser reversibles, pero en otros no. Ahora te damos una explicación de todos los casos posibles para que puedas hacer una comparación con cada caso, aunque el médico debe de haber sido el que te diagnostique si es reversible o no:

1. Intolerancia primaria o hipolactasia adquirida. GENÉTICA, PROGRESIVA E INCURABLE

Se produce una pérdida progresiva de la producción de la lactasa, y por tanto una pérdida gradual de la capacidad de digerir la lactosa. Suele darse a lo largo de la vida en ciertos grupos étnicos y tiene una causa genética. La personas con esta intolerancia van notando como la ingesta de leche les causa cada vez más síntomas. Más del 70% de la población mundial padece de esta intolerancia. Cuando es de carácter primario/genético no existe curación posible porque el individuo no recupera el enzima y los síntomas sólo se alivian con la suspensión de los productos lácteos en la dieta. La intolerancia a la lactosa no es peligrosa y es muy común en los adultos, quienes en su mayoría al llegar a los 20 años de edad muestran algún grado de intolerancia.

2. Intolerancia secundaria. TEMPORAL Y CURABLE

La disminución de la producción de la lactosa es secundaria, ya que esta provocada por un daño intestinal temporal que tiene otra causa (ver posibles causas). Una vez la persona está curada y cuando la mucosa intestinal se ha regenerado, desaparece la intolerancia a la lactosa.

Posibles Causas:

- Después del destete, la cantidad de lactasa producida se reduce si el niño no está continuamente expuesto a la lactosa a través de su dieta. Por eso es importante introducir la lactosa de forma gradual. Al principio el bebé sólo puede digerir el calostro (agua rica en proteínas, sales minerales y factores inmunológicos). Después éste se va enriqueciendo con lactosa y lípidos hasta dar lugar a la leche definitiva. La leche de la madre se va haciendo más completa al ritmo de las enzimas del bebé. Es por tanto el organismo el que aumenta o disminuye las enzimas según sus necesidades, un desajuste en este proceso es el que provoca esta intolerancia infantil.
- Problemas intestinales provocados por virus, bacterias o parásitos.
- Celiaquía (enteropatía inducida por el gluten)
- Enfermedades intestinales (Chron)
- Intolerancia a las proteínas de la leche de vaca
- Malnutrición ligada a una diarrea prolongada
- Operaciones quirúrgicas del intestino delgado
- La toma de ciertos antibióticos
- Situaciones de malnutrición (anorexia o bulimia)

3. Intolerancia congénita o hipolactasia congénita. GENÉTICA, DE NACIMIENTO E INCURABLE

Esta es una forma muy rara de intolerancia, provocada por un defecto congénito o genético. Se han detectado muy pocos casos en el mundo, la mayoría de ellos en Finlandia. Es imprescindible prescribir una dieta sin lactosa al lactante para evitar lesiones y complicaciones graves en su desarrollo.

6. Que NO puedo comer?

No puedes tomar leche de vaca. No puedes tomar derivados de lácteos (yogures, quesos, flanes, natillas...). Tampoco puedes comer chocolates, embutidos, precocinados,... Todo esto tiene un “pero” que será explicado en el siguiente punto. Otro “pero” que existe es que depende de tu grado de intolerancia podrás o no tomar estos productos. Recuerda siempre tener en cuenta tu grado, ya que con un grado de intolerancia bajo podrás tolerar productos que otros con un alto grado no pueden. Por ejemplo, igual verás que puedes tomar quesos pero quizá leche de vaca no puedas. Eso ya depende del grado de intolerancia de cada cuerpo (Recuerda ver el punto 3)

También hay algunos medicamentos que dejarás de poder tomar porque en su composición contienen lactosa. No te fíes de lo que en principio no debería contener lactosa ya que la utilizan en muchos más productos que los que piensas. Por ejemplo, hay panes que contienen lactosa cuando se supone que el pan es harina, levadura y agua.

Por qué hay tantos productos que contienen lactosa cuando no deberían? Para desgracia de todos los que somos intolerantes, la lactosa se utiliza como un excipiente en muchísimos alimentos.

Los excipientes con los que hay que tener cuidado son:

E-101	E-472b
E-270	E-478
E-325	E-481
E-326	E-482
E-327	

7. Qué puedo comer?

Por suerte hoy en día, muchos productos derivados de la leche puede ser aptos para tomar siempre que sean SIN LACTOSA, como son: quesos, nata, leches, yogures, flanes... Sin embargo tendrás que saber cual es tu grado de intolerancia para saber si puedes tomarlos o no.

El principal problema que existe hoy en día (y que esperamos que desaparezca en el futuro) es que la palabra SIN no significa que esté libre de lactosa. La mayoría de veces significa que tiene un porcentaje igual o inferior a un 0,1% de lactosa. Hay que mirar el porcentaje de lactosa que contiene el producto y saber si es apto para tu grado de intolerancia o no. Mucha gente acude a productos 100% libre de lactosa para no tener ningún problema. Estos productos son los que sean de origen totalmente vegetal. Sin embargo antes de comprar cualquier producto es conveniente mirar el etiquetado.

8. Donde encuentro productos sin lactosa?

Para nuestro gozo, hay una moda ahora con los productos sin lactosa por lo que será muy fácil encontrar productos SIN en cualquier establecimiento y visualmente, ya que en el envase algunos productos escriben la palabra SIN LACTOSA.

En varios supermercados (Mercadona, Dia, Erosky,...) hay bastante variedad de productos, aunque deberás ir buscándolos por todo el supermercado. En algunos lugares (como Carrefour) suelen poner todos los productos SIN en el mismo estante, lo que hace mucho más fácil encontrarlos.

En herboristerías y tiendas ecológicas puedes preguntar por productos SIN. Muchas veces encontrarás productos totalmente libres de lactosa, elaborados con vegetales y difíciles de encontrar en supermercados. Vale la pena pasarse de vez en cuando por la tienda ecológica o la herboristería más cercana para ver que tienen.

Si ninguna de estas opciones te vale y quieres encontrarlo todo junto sin tener que ir de un sitio a otro, o quedarte sin el producto que buscas hasta que tengas una buena razón para ir a comprar, existen las tiendas online. En ellas puedes encontrar cualquier cosa bien etiquetada y apta para su consumo. Todo listo, sin salir de casa y a un click de ratón.

9. Si dejo de tomar productos lácteos tendré problemas de calcio?

Uno de los grandes mitos que nos han vendido toda la vida, es que la principal fuente de calcio es leche de vaca. Nada más lejos de la realidad. Aquí introducimos una lista de todos los productos que contiene calcio y comprobarás que son muchos más de los que pensabas:

Selección de alimentos ricos en calcio

Alimento	Calcio (mg)
Avena enriquecida, 1 paquete	350
Sardinas, enlatadas en aceite, con espinas comestibles, 3 oz (85 g)	324
Semillas de sésamo 28 gr	280
Judías de soya, cocidos, 1 taza	261
Tofu, firme, con calcio, ½ taza	204
Hojas de nabos 1 taza	200
Jugo de naranja, enriquecido con calcio, 6 oz (170 g)	200–260 (varía)
Salmón, enlatado, con espinas comestibles, 3 oz (85 g)	181
Brócoli	180
Frijoles cocidos, 1 taza	142
Melaza oscura 1 cucharada	137
Fideos, lasaña, 1 taza	125
Rúcula, 1 taza	125
Cereal listo para consumir, enriquecido con calcio, 1 taza	100–1000 (varía)
Judías blancas ½ taza	100
Waffles enriquecidos, 2	100
Nabo, hervido, ½ taza	99
Brócoli, crudo, 1 taza	90

Col, 1 taza	90
Leche de soya o de arroz, enriquecido con calcio, 1 taza	80–500 (varía)
Hummus ½ taza	81
Tofu sin calcio (blando), ¼ taza	67
Jugo de naranja natural	60
Higos secos, 2 uni	55
Almendras 1/3 taza	50
Semillas de girasol, 28 gr	50

Además, recuerda que para la correcta absorción de calcio en los huesos también hacen falta otros nutrientes como son la vitamina D, el magnesio, la vitamina B12, el zinc, la vitamina K y el manganeso. Sin ellos el calcio será eliminado de forma natural sin pasar por los huesos.

10. Y qué hago cuando quiero salir a comer por ahí? O si me apetece mucho comer algo con lactosa, qué hago?

Si vas a salir y no vas a estar seguro de lo que comes es libre de lactosa, o vas a comer algo que estas completamente seguro que contiene lactosa, existen unas pastillas de lactasa. Estas pastillas se utilizan antes de la comida y al instante puedes ponerte a comer lo que quieras. Las pastillas suplen la carencia de lactasa en el cuerpo y consiguen destruir la lactosa en el cuerpo.

Existen varios modelos en el mercado y dependiendo de tu grado de intolerancia deberás tomar mayor o menor cantidad, o en caso contrario, tomar mayor o menor cantidad del producto que contenga lactosa. En el prospecto de las pastillas te indicará cuanta cantidad necesitas por la cantidad de producto que consumas.

Las pastillas las puedes encontrar en cualquier farmacia sin necesidad de receta médica.

11. Por qué a veces me siento peor si consumo la misma cantidad de lactosa recomendada a mi grado de intolerancia?

Nuestro sistema digestivo está muy unido al sistema nervioso. Por ello en épocas de exámenes, de estrés, de nervios... esto hace que nuestro sistema digestivo esté más sensible e

irritado, por lo que conseguimos encontrarnos en peores condiciones más fácilmente. Otro de los factores puede ser la medicación que estemos tomando. Algunos fármacos dañan bastante nuestro sistema digestivo, consiguiendo que durante este tiempo nos sea más difícil tolerar la misma cantidad de lactosa o incluso que algunos ingredientes más fuertes (como ajo, cebollas o incluso verdura cruda) nos resulte más difícil de digerir. Lo recomendable en este periodo de tiempo es abandonar todo lo que contenga lactosa y esperar a que nuestro cuerpo vuelva a estabilizarse

12. Puedo hacer vida normal?

Recuerda lo que hablamos en el punto 4, la intolerancia a la lactosa no es enfermedad. Eliminándola de tu vida de forma parcial o total, dependiendo del grado de intolerancia que tengas, puedes conseguir llevar una vida normal como cualquier otra persona.

Y, por supuesto, no eres único en el mundo. Somos muchos los que somos intolerantes reconocidos y que gracias a las redes sociales podemos darnos ayuda, apoyo moral para esos días en que desearías volver a tener la alimentación anterior, incluso bromear con el tema. Porque por encima de todo, nunca dejes que ningún problema deje de hacerte feliz.

Bibliografía

www.solterossinlactosa.com

www.lactosa.org