



Des produits laitiers au quotidien, même en cas d'intolérance au lactose.

Produits laitiers et intolérance au lactose

Bien choisir pour manger sans soucis

Chez les personnes intolérantes au lactose, le lait peut provoquer des troubles désagréables. On peut néanmoins les éviter en choisissant les bons produits laitiers.

Le lactose est le sucre du lait. Il est naturellement présent dans le lait des mammifères comme les vaches, les brebis ou les chèvres. Cela ne facilite donc pas toujours la vie des intolérants, qui ne digèrent pas bien le lactose. Cependant, il suffit de modifier un peu son alimentation pour pouvoir manger sans avoir à craindre de maux de ventre ou de diarrhées.

Si la lactase fait défaut

En cas d'intolérance au lactose, l'enzyme digestive lactase est produite en quantité insuffisante pour permettre de dégrader complètement ce dernier. Le lactose parvient donc jusque dans le gros intestin, où il est métabolisé par les bactéries. Il peut en résulter des troubles très désagréables, tels que maux de ventre, ballonnements et diarrhées.

Produits laitiers exempts de lactose

L'intolérance au lactose est variable. Dans la plupart des cas, il suffit de remplacer le lait et les fromages frais, comme le séré ou le cottage cheese, par leur variante dé lactosée. Le yogourt est le plus souvent bien toléré en raison des bactéries lactiques qu'il contient. Si besoin, il en existe un large choix dé lactosé. Les fromages à pâte dure, mi-dure et molle sont naturellement exempts de lactose et très bien supportés. Le beurre et la crème contiennent une faible teneur en lactose, mais les quantités consommées sont

si petites que cela ne provoque généralement pas de troubles.

Une astuce pratique et facile à appliquer consiste à consommer les produits laitiers contenant du lactose avec d'autres denrées alimentaires. Intégré à un repas, le lactose transite plus lentement dans l'intestin et est de ce fait mieux toléré. En cas d'intolérance, il convient de tester avec prudence quelle quantité de lactose on supporte encore.

Il est déconseillé d'éviter les produits laitiers, car on perd d'autres sources de nutriments importants, notamment le calcium, les protéines, les acides gras, l'iode et les vitamines A, B et E.



Lire la liste des ingrédients!

Les produits transformés posent un grand problème aux personnes très sensibles au lactose, car celui-ci est utilisé comme additif dans nombre d'entre eux. Le lactose se cache aussi derrière la poudre de lait, le lactosérum ou le petit lait. En cas de doute, il vaut mieux recourir aux denrées alimentaires non transformées.



En savoir plus?

Plus d'informations et de conseils sur l'intolérance au lactose sur [swissmilk.ch/intolerances](https://www.swissmilk.ch/intolerances)



Pas tous à la fois: répartir les produits laitiers contenant du lactose sur la journée et les intégrer à un repas.



Bien choisir: le fromage affiné est sans lactose, le yogourt contient des bactéries lactiques favorisant la digestion, le beurre et la crème sont pauvres en lactose.



Trois par jour: les produits laitiers sont sains et trois portions par jour constituent la bonne quantité; par exemple un verre de lait dé lactosé, un yogourt (dé lactosé) et un morceau de fromage.



swissmilk