

Fiche d'information: Intolérance au Lactose

Si vous êtes sensible au lactose, évitez les sources les plus importantes: le lait et les produits laitiers, comme le yaourt, la crème, le fromage frais, les desserts au lait, etc.

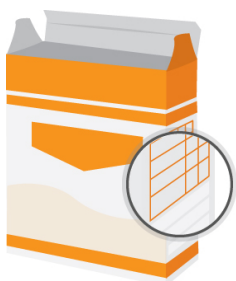
Adopter une alimentation sans ou pauvre en lactose ne signifie pas qu'il faut oublier les plaisirs de la table et abandonner ses repas favoris. Inutile de faire des courses séparées ou de cuisiner des menus différents, toute la famille peut en profiter.

Il existe d'excellentes alternatives à base de soja naturellement sans lactose: des boissons enrichies en calcium, des alternatives végétales au yaourt, au fromage frais et à la crème, des desserts, et des matières grasses végétales à tartiner et pour cuire et rôti*. D'autres boissons végétales, comme les boissons à base d'amandes, de noisettes, de riz ou à d'avoine peuvent également être utilisées car elles ne contiennent pas de lactose et sont enrichies en calcium et vitamine D et B12.

N'oublions pas les sauces, les potages, les crêpes, la pâtisserie, les desserts, la glace, la quiche, ... ceux-ci sont délicieux préparés avec les alternatives végétales.

*vérifiez l'emballage

Vérifiez l'étiquette de l'emballage et évitez les ingrédients suivants:



- lait de vache, lait en poudre, lait pasteurisé, lait concentré, dérivés de lait, sucre de lait, lactose, lait de chèvre, lait de brebis, tout autre lait animal, pudding, crème glacée, lait battu, petit lait, lait, crème artificielle, crème, protéines de lait, quark, babeurre, yaourt, fromage frais, fromage double-crème, goût de fromage, poudre de fromage, , beurre, beurre clarifié, caillé, caséine, caséine hydrolysée, caséinate, caséinate de sodium, protéines de lait hydrolysées, lactosérum, lactosérum hydrolysé,, lactalbumine, Phosphate de lactalbumine , lactoglobuline, petit lait en poudre, petit lait concentré, composants de petit lait, sirop de petit lait

- (le lactate ou l'acide lactique est toléré)

Soyez attentif, parce que les produits suivants peuvent aussi contenir du lactose

 Charcuterie comme le jambon, le poulet et le saucisson

 Produits de poisson et de viande panés ou cuisinés

 Pâtes farcies

 De la purée en flocons

 Pain, gâteaux, biscuits, céréales,



Glaçage, vermicelles de chocolat, choco à tartiner, chocolat, friandises



Sauce comme le guacamole, dressing, margarines



Chips, biscuits apéritifs



Potage : potages, poudre de bouillon ou des bouillon-cubes



Certains médicaments, préparations de vitamine