

Questions et réponses sur l'intolérance au lactose



Faut-il renoncer aux produits laitiers?

Non. Il ne faudrait pas renoncer aux produits laitiers. Le fromage (à pâte molle, mi-dure, dure ou extra-dure) ne contient plus de lactose, le beurre et la crème seulement en petites quantités; ces produits sont donc bien tolérés. Les produits à base de lait acidulé comme le yogourt et le kéfir ne causent souvent pas de manifestations d'intolérance, car ils contiennent des bactéries lactiques qui facilitent la digestion. Tous les autres produits laitiers (p. ex. le séré, le fromage frais, le lait) doivent être testés ou remplacés par une variante sans lactose.

Les produits laitiers sont-ils vraiment nécessaires?

Oui. Le lait et les produits laitiers font partie d'une alimentation équilibrée et devraient être consommés au quotidien. La quantité recommandée est de trois portions par jour, qui peuvent être par exemple

un verre de lait (dé lactosé), un yogourt et un morceau de fromage.

La raclette et la fondue contiennent-elles aussi du lactose?

Non. Les fromages à raclette et à fondue sont des fromages à pâte dure ou mi-dure. Ceux-ci ne contiennent plus de lactose et ne peuvent donc plus être responsables de problèmes digestifs.

Existe-t-il encore des aliments exempts de lactose?

Oui. Les aliments sous leur forme d'origine comme les légumes, les fruits, les légumineuses, les pommes de terre, les fruits à coque, les céréales, le riz, la viande, le poisson et les œufs, ne contiennent pas de lactose. Ce n'est pas toujours le cas des aliments transformés, auxquels les procédés industriels ajoutent souvent du lactose. Le lactose est par

exemple cause du brunissement à la cuisson au four et d'une bonne viscosité à la mastication des produits alimentaires de fabrication industrielle.

Des troubles digestifs après avoir mangé sont-ils le signe d'une intolérance au lactose?

Non. Chez les personnes en bonne santé, il existe toute sorte d'aliments susceptibles d'être mal tolérés. Certains produits (légumineuses, concombres, divers types de choux, oignons) ou leurs composants (huiles de moutarde, de poireau) peuvent provoquer des ballonnements. Les problèmes digestifs ne sont donc pas de manière générale dus au lait.

Peut-on guérir de l'intolérance au lactose?

Non. L'intolérance au lactose n'est pas une maladie, mais peut faire partie du processus de vieillissement normal. Si toutefois elle provient d'une maladie intestinale, elle peut disparaître comme elle était venue dès que la cause en a été éliminée.

Les produits laitiers sont-ils tous tolérés de la même manière?

Non. Les personnes intolérantes au lactose supportent la plupart du temps bien les produits laitiers contenant du lactose, pour autant que ceux-ci soient pris avec un repas. Ainsi, le séré est par exemple mieux toléré s'il est accompagné de pommes de terre et de légumes que tout seul.

Existe-t-il des repères pour les achats?

Oui. Les indications telles que «contient du lactose» ou «peut contenir du lactose» peuvent aider les personnes concernées dans leurs choix alimentaires. Toutefois, l'indication «contient du lait» (p. ex. pour le fromage) ne signifie pas que le produit contient du lactose.



Envie d'en savoir plus sur l'intolérance au lactose? Venez nous rendre visite sur notre site:

www.swissmilk.ch > Alimentation saine > Santé > Intolérance au lactose

swiss
milk

Suisse. Naturellement.



swissmilk