

GESTION DE L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE



CDHF.ca

Le lactose est naturellement présent dans...



Si vous êtes intolérant au lactose



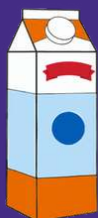
Essayez d'adapter votre mode de vie et vos choix alimentaires :

- Manger des aliments contenant du lactose avec un repas plutôt que seuls
- Prendre une enzyme lactase avant de manger des aliments contenant des produits laitiers. ¹
- Consommer le lactose avec modération. Des études ont montré que certaines personnes ont une tolérance à une tasse de lait par jour (12 g de lactose). ²



Pour certains, il peut être nécessaire d'éviter complètement le lactose.

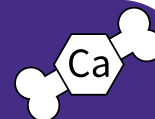
Les aliments sans lactose comprennent:



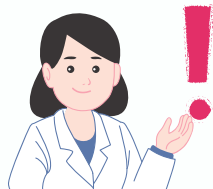
Tous les produits laitiers sans lactose qui comprennent:

- Lait, yaourt, fromage et crème glacée sans lactose, qui ont toujours le même bon goût que les produits laitiers ordinaires !

Les produits laitiers sans lactose contiennent également la même quantité de calcium que les produits laitiers ordinaires, ce qui est important pour éviter les carences en calcium lors d'un régime sans lactose.



Consultez toujours votre médecin ou votre diététicien avant de modifier votre régime alimentaire pour vous assurer que vous recevez toujours les nutriments dont vous avez besoin lorsque vous évitez le lactose.



Cette ressource a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation sans restriction de la part de :



Références:
1. Malik, T. (2021) Lactose Intolerance. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532285/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534631/>