

INTOLERÂNCIA À LACTOSE: MUDANDO HÁBITOS¹

Ketrin Andressa Cossetin Gabi², Aline Maria Zampieri³.

¹ RECORTE DA PESQUISA DE SEMINÁRIO INTEGRADO

² Estudante do 2º ano do Ensino Médio Politécnico.

³ Professora orientadora do Seminário Integrado.

Resumo

Com esta pesquisa, que baseou-se em leituras de artigos como revisão bibliográfica e uma pesquisa de campo, busca-se o esclarecimento e o maior conhecimento possível sobre a intolerância a lactose, os seus vários sintomas, como diagnosticar e um possível tratamento. Buscamos nessas pesquisas ajudar as pessoas que sofrem diariamente com a intolerância a lactose. Esta pesquisa baseia-se em leitura de artigos já escritos sobre o tema, e entrevistas com profissionais de saúde. Pretendemos também incluir neste trabalho uma pesquisa de campo sobre o número de casos desta doença no município de Bozano/RS.

Introdução

A escolha desse tema para o desenvolvimento da pesquisa é baseada principalmente na curiosidade e na vontade de saber mais acerca da intolerância à lactose. A intolerância à lactose é a incapacidade que o organismo encontra em digerir a proteína do leite, a lactose, que é um tipo de açúcar presente nele e em seus derivados. A intolerância acontece quando o corpo não produz uma quantidade satisfatória de uma enzima digestiva - a lactase - que é responsável por hidrolisar¹ a lactose. Portanto a intolerância é uma má absorção ou má digestão da lactose. A partir disso, essa substância chega sem alteração alguma ao intestino provocando distúrbios no organismo da pessoa afetada. Os seus sintomas podem variar de acordo com a quantidade de leite e derivados ingeridos.

Detalhamento metodológico

Este estudo se deu por meio de pesquisas na internet, leitura de artigos científicos e material disponibilizado pela profissional de saúde, o qual possuía os grupos de alimentos que são permitidos para o consumo ao intolerante. Após essas leituras, fomos alinhavando nossa escrita acerca da temática proposta.

Análise discussão dos resultados:

Intolerância a Lactose

Segundo o Dr. Drauzio Varella (publicado em 2014), intolerância à lactose é a incapacidade que o organismo tem de digerir a proteína do leite - a lactose- um tipo de açúcar encontrado no leite e em outros produtos lácteos. Ela ocorre quando o organismo não produz ou produz uma quantidade insuficiente de uma enzima digestiva chamada lactase que quebra e decompõe a lactose do açúcar do leite.

Como consequência, essa substância chega inalterada ao intestino e causa distúrbios no organismo da pessoa afetada. A intolerância à lactose é um distúrbio digestivo associado à baixa ou nenhuma produção de lactase pelo intestino delgado. Os sintomas variam de acordo com a maior ou menor quantidade de leite e derivados ingeridos.

Existem vários tipos de intolerância à lactose, a saber:

Intolerância à lactose primária:

No período da infância o corpo produz uma grande quantidade de lactase, pelo fato do leite ser a fonte da alimentação após o nascimento. Conforme o indivíduo envelhece o seu corpo diminui a quantidade dessa enzima a ser produzida com a adição de novos alimentos a dieta. Com esta

Modalidade do trabalho: Relatório Técnico-científico

diminuição na produção da lactase o organismo pode desenvolver um quadro de intolerância a lactose.

Intolerância à lactose secundária:

Este tipo de intolerância a lactose acontece quando o intestino deixa de produzir a quantidade normal de lactase por algum distúrbio do organismo. Algumas condições que podem levar a um quadro de intolerância a lactose secundária são a doença celíaca, gastroenterite e a doença de Crohn.

Intolerância à lactose congênita:

Embora seja rara é possível que bebês nasçam com intolerância a lactose por causa da deficiência total de lactase no organismo. É conhecida como herança autossômica recessiva e é transmitida de geração em geração. Isso mostra que tanto o pai quanto a mãe precisam transmitir o gene da intolerância a lactose para o filho para que ele apresente o problema.

Obs.: A maioria das pessoas com baixos níveis de lactase pode tolerar de 55 a 115 gramas de leite de uma só vez (até meia xícara) sem ter sintomas. Porções maiores (225 gramas) podem causar problemas para pessoas com deficiência de lactase.

Alimentos Permitidos:

Grupo das carnes:

Todos os tipos de carne (aves, peixes, bovinos, etc.), desde que suas receitas não incluam leite ou seus derivados no preparo.

Grupo dos vegetais:

Todos os vegetais são permitidos, desde que em suas receitas não sejam utilizados leite ou seus derivados.

Grupo das frutas:

Todas as frutas são permitidas. Desde que no seu preparo não sejam incluídos leite e seus derivados.

Grupo dos pães, massas e cereais:

Todos são permitidos. Observar se na sua composição não inclua leite e derivados.

Grupo do leite, iogurte e queijos:

EVITAR todos os produtos que contenham lactose em sua composição. Opte por produtos à base de soja: leite de soja (com sabor original ou com sabores variados).

No caso dos queijos, pode-se optar pelos à base de soja como o tofu.

Nos iogurtes optar pelos compostos à base de soja ou naturais (algumas pessoas reagem bem a lactose fermentada desses produtos outras não).

Grupo das gorduras, óleos e açúcares:

Todos são permitidos desde que suas receitas não incluam leite ou seus derivados.

Obs.: Habitue-se a ler as embalagens de TODOS os produtos que adquirir.

Alimentos processados podem conter uma série de ingredientes que muitas vezes não estão especificados no rótulo do produto. Prefira alimentos naturais.

Alimentos Proibidos

Leite e derivados (creme de leite, leite condensado, iogurte, queijos);

Produtos que contenham lactose em sua composição (sorvetes, pastéis, biscoitos simples ou recheados, molhos, doces, tortas, recheios de pães ou de pastéis, produtos industrializados, balas e chocolates).

Modalidade do trabalho: Relatório Técnico-científico

Produtos que tenham traços de leite em sua constituição (margarina, suplementos nutricionais, etc.). Atentar para a leitura correta dos rótulos. Caso haja dúvida questione sobre o produto e seus ingredientes.

Sintomas:

Os sintomas da intolerância a lactose se concentram no sistema digestório e melhoram com a interrupção do consumo de produtos a base de leite. Os sintomas costumam surgir minutos ou horas depois da ingestão de leite in natura ou de seus derivados (queijos, manteiga, creme de leite, leite condensado...) ou de alimentos que possuem leite em sua composição (sorvetes, mingaus, pudins, bolos...). Os sintomas que mais ocorrem são cólicas abdominais, náuseas, distensões abdominais.

Diagnóstico:

Além da avaliação clínica, o diagnóstico da intolerância conta com exames de mostras de sangue, o paciente recebe uma dose de lactose em jejum e, depois de algumas horas, colhe amostras de sangue para medir os níveis de lactose no sangue.

Outro exame é o que mede o nível de hidrogênio eliminado na expiração depois de o paciente ter ingerido doses altas de lactose.

Tratamento

A intolerância a lactose não é uma doença, mas sim uma carência do organismo que pode ser controlada com dieta e medicamentos. No início, a proposta é suspender a ingestão de leite e derivados da dieta a fim de promover o alívio dos sintomas decorrentes da ingestão da lactose. Após isto esses alimentos devem ser reintroduzidos aos poucos até identificar a quantidade suportada pelo organismo sem manifestar sintomas, essa conduta tem como objetivo manter a oferta de cálcio na alimentação, nutriente que, juntamente com a vitamina D é indispensável para a formação da massa óssea.

Pessoa que desenvolveu intolerância à lactose pode levar vida absolutamente normal desde que siga a dieta adequada e evite o consumo de leite e derivados além da quantidade tolerada pelo organismo.

Um medicamento que pode ser utilizado no tratamento é o Lactosil.

Lactosil possui uma enzima que realiza a quebra da lactose dos alimentos que contêm leite, preparados por você, para você poder viver uma vida livre, sem lactose.

Diferença entre alergia a lactose e intolerância a lactose

A Intolerância à lactose ocorre porque o organismo não produz ou produz pouca quantidade da enzima lactase, responsável pela digestão da lactose.

A Alergia ao leite de vaca ou alergia à proteína do leite, como é conhecida por muitos ocorre pela presença de algumas proteínas do leite que são identificadas pelo nosso sistema imunológico como um agente agressor.

Enquanto a intolerância pode surgir a qualquer momento, inclusive na vida adulta, a alergia APLV ocorre geralmente em bebês e crianças menores de três anos; raramente ocorre em adultos.

Conclusões:

Apesar da intolerância à lactose estar tornando-se algo comum, não chega a ser um problema grave de saúde. Como já foi mencionado, a intolerância é uma deficiência que o organismo tem em digerir a lactose encontrada no leite e seus derivados. Os objetivos da pesquisa foram alcançados com sucesso, pois todas as dúvidas antes presentes foram esclarecidas. Vários testes são realizados para o diagnóstico um dos mais usados é o método do oxigênio expirado. O uso de alimentos funcionais podem reduzir os sintomas da intolerância a lactose, pois aumentam a produção e otimizam o funcionamento da enzima lactase.



Modalidade do trabalho: Relatório Técnico-científico

Referências:

Artigo- Intolerância à Lactose e Alternativas tecnológicas- acesso em 13-06-2016

<http://drauziovarella.com.br/letras/l/intolerancia-a-lactose/> -acesso em 11-04-2016

<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/intolerancia-a-lactose> -acesso em 11-04-2016

<http://www.pediatriaemfoco.com.br/posts.php?cod=312&cat=5> –acesso em 25-04-2016

<http://www.scielo.br/pdf/ramb/v56n2/a25v56n2.pdf> -acesso em 09-05-2016

<http://www.ufjf.br/mestradoleite/files/2013/05/DISSERTA%C3%87%C3%83O-FINAL-PDF.pdf> –
acesso em 30-05-2016

Periódicos da CAPES- acesso em 20-06-2016