

Intolerância à Lactose

Necessidades Alimentares Especiais



Recomendações para
alimentação escolar

DEFINIÇÃO DA DOENÇA

A intolerância à lactose é caracterizada pela ausência ou deficiência da enzima lactase no corpo, responsável pela digestão do açúcar (lactose) encontrado no leite e seus derivados. A lactose, ou açúcar do leite, não é absorvida adequadamente e será processada pelas bactérias intestinais formando gases e causando sintomas.

Algumas pessoas com este quadro são capazes de tolerar uma pequena quantidade de lactose, porém outras podem ser sensíveis a quantidades muito pequenas.

O iogurte, muitas vezes, possui seu consumo liberado, pois apresenta menos lactose do que o leite, conseqüentemente sendo de mais fácil digestão, já que há ausência ou deficiência da enzima. Desta maneira, é importante seguir as restrições definidas pelo nutricionista após o diagnóstico médico.

SINTOMAS

Nem sempre os sintomas se manifestam de forma clara e igual para todos, mas, de modo geral, podem ser definidos em:

- Diarreia com cólicas
- Baixa imunidade
- Assaduras
- Flatulência
- Inchaço
- Náuseas
- Vômitos



ORIENTAÇÕES PARA O GESTOR

1. Solicitar declaração médica que comprove que o escolar possui intolerância à lactose, manter cópia em arquivo e enviar para o Departamento de Nutrição e Alimentação por meio do e-mail: fundepar.ctae@fundepar.pr.gov.br;
2. Verificar a substituição do leite de vaca e derivados, bem como preparações contendo estes, conforme laudo médico;

3. Disponibilizar bebidas sem lactose como substituto do leite de vaca;
4. Orientar e monitorar o pessoal que prepara e serve a alimentação escolar quanto à particularidade do aluno com intolerância à lactose;
5. Orientar e monitorar os educadores físicos quanto à inclusão da doença, quanto da avaliação nutricional anual, em campo previsto para tal lançamento;
6. Algumas atividades podem colocar o estudante em contato direto ou indireto com lactose. Atenção com oficinas culinárias, aulas em laboratório e visitas de campo.



Bebida vegetal
à base de soja

ORIENTAÇÕES PARA A MERENDEIRA

1. O escolar com intolerância à lactose não pode ingerir leite de vaca, assim como preparações e produtos que o contenham.
2. É importante ler os rótulos dos produtos e verificar se os alimentos possuem leite em pó, leite desnatado, leite fluído, composto lácteo, caseína, caseinato, lactoalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, proteínas do soro, soro de leite ou whey protein e, em caso positivo, não devem ser servidos ao aluno.
3. O leite de vaca pode ser substituído pela bebida a base de soja ou extrato de soja. Além de puros, podem ser consumidos nas preparações que levam leite, isto é, achocolatado, arroz doce, canjica, cereal de milho, café e outros.

ATENÇÃO!

Para alimentos encaminhados pelo Programa de Alimentação Escolar que possuem leite em sua composição e não podem ser servidos:

- Composto lácteo
- Bebida láctea
- Leite
- Composto lácteo (sabores)
- Canjica com leite
- Cereais matinais com leite
- Biscoitos que contém leite
- Biscoito Cream Cracker
- Cream Cracker integral
- Biscoito Maizena
- Panificados da AF com leite (consulte tabela nutricional)



TABELA DE SUGESTÃO DE ALIMENTOS

Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Bebidas	Bebidas zero lactose, Suco de frutas, café puro, chá mate, bebida a base de soja ou extrato de soja.	Leite fluido e leite em pó, bebida láctea, achocolatado pronto para beber, bebida láctea, composto lácteo.
Doces	Doce e geleia a base de frutas e sem lactose.	Qualquer doce preparado com leite de vaca com lactose.
Gorduras	Óleo de soja e óleo de milho.	Manteiga.

Dependendo do nível de deficiência de lactase do aluno.

TABELA DE ALIMENTOS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Grupos	Alimentos Permitidos	Alimentos Proibidos
Alimentos do Programa de Alimentação Escolar	Biscoitos sem lactose, macarrão, carne, ovo, vegetais, arroz, feijão, farinha, ervilha, milho, fubá, bebida a base de soja, leite em pó sem lactose, extrato de soja, bebida a base de soja chá, suco.	Composto lácteo (sabores), leite, iogurte, cereais matinais, bolos preparados com leite de vaca, biscoitos com leite ou qualquer que contenha leite de vaca.



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento
Educativo
Departamento de Nutrição e Alimentação



REFERÊNCIAS

<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2199-intolerancia-a-lactose>

<https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para%02familias/noticias/nid/intolerancia->

<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/dc-de-nutrologia%02pediatria-tira-duvidas-s>

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302010000200025