



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

Intolerância à Lactose

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.

SINTOMAS

Os sintomas mais comuns são os gastrointestinais como: dor abdominal e cólica, distensão abdominal, excesso de gases, diarreia, constipação, náuseas ou vômitos.

ORIENTAÇÕES

Para alunos com intolerância à lactose, é crucial seguir as orientações dietéticas a seguir:

Substituição: O leite de vaca e seus derivados (iogurte, composto lácteo, queijo, manteiga, creme de leite) devem ser substituídos por opções zero lactose ou bebidas vegetais (soja, arroz, aveia, etc.), conforme o cardápio e o laudo e a orientação do médico/nutricionista da saúde.

Bolos, mingau, vitaminas, sobremesas e pão de queijo devem ser feitos substituindo o leite e derivados por leite vegetal ou leite zero lactose.

Atenção aos ingredientes ocultos: Verificar a composição de todos os produtos industrializados e preparações culinárias que possam conter lactose (ex: bolos, biscoitos, pães, molhos prontos, massas).

Leitura de rótulos: Verificar se os alimentos possuem ingredientes como: composto lácteo, mistura láctea, Soro de leite, Proteínas do soro, Whey Protein, Lactose, e, em caso positivo, não devem ser servidos ao aluno.

CUIDADO

Algumas atividades podem colocar o estudante em contato direto ou indireto com lactose. Atenção com oficinas culinárias, aulas em laboratório e visitas de campo.