

CONSIGLI DIETETICI PER INTOLLERANTI AL LATTOSIO

1

Il **lattosio** è lo zucchero del latte vaccino (4.8 - 5 % del totale) e non solo (capra, bufala, umano..) e dei derivati; dal punto di vista chimico è un disaccaride, cioè uno zucchero composto da glucosio (il cosiddetto zucchero comune) e galattosio.

Nei casi di intolleranze al lattosio, si consigliano le seguenti limitazioni od esclusioni, in base al grado di sintomatologia del singolo caso. Sono disponibili in commercio terapie sostitutive contenenti enzima lattasi in compresse (Lactigest, Silact fast, LactoInt, Lactosolv), che ingerite col cibo aiutano la digestione del lattosio.

Si riporta un elenco di alimenti con vario grado di concentrazione di lattosio.

Contenuto in lattosio di alcuni alimenti (g/100g)(*)

◇ Latte di vacca intero/scremato	5.3/4,9
◇ Latte di pecora / capra	5.2/4.7
◇ Latte privo di lattosio (Zymil/Accadi)	0,5
◇ Fiocchi di formaggio magro	3.2
◇ Yogurt intero/scremato	4.3/4.0
◇ Panna/ricotta di vacca	3.5
◇ Mozzarella di vacca/bufala	0.7/0.4
◇ Ricotta di vacca/pecora	3.5/4.2
◇ Burro	1.1
◇ Parmigiano/Grana/Brie /Stracchino	tracce
◇ Gorgonzola/Scamorza	1.0
◇ Emmenthal	3.6
◇ Pane la latte	1,8

Contenuto in lattosio in alcuni comuni alimenti (g/porzione)()**

◇ Ricotta confezionata (200 g)	7.0
◇ Pizza margherita (300 g)	1,13
◇ Cono gelato medio (75 g)	5.0
◇ Tazza di latte intero (250 ml)	13,25
◇ Cioccolata calda (250 ml)	11,57
◇ Yogurt bianco intero (150 ml)	6,45
◇ Cioccolato fondente 45-60% (28 g)	0,77
◇ Lasagne al forno (450 g)	2,79
◇ Mozzarella confezionata (125 g)	0,88
◇ Purea di patate confezionata (100g)	1.16
◇ Hamburger (100 g)	0,06
◇ Coca Cola/Gatorade	0,2

(*): Composizione degli Alimenti.2000-INRAN Roma

(**): USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 23/09/2010

¹ Dott Basilico Mauro Via Val Maira 14 Milano