



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN INTOLERANCIA A LA LACTOSA





- ❖ El **objetivo** del manejo terapéutico de la intolerancia a la lactosa es **reducir o evitar los síntomas** derivados de la malabsorción mediante una reducción/exclusión adaptada al nivel de tolerancia de cada individuo⁽⁶⁾.
- ❖ Los alimentos que son **mejor tolerados** incluyen yogures, quesos fermentados (parmesano, azul, brie, gouda, bola) y quesos curados (manchego y roquefort). También se puede probar tolerancia con menor cantidad de leche normal (la leche entera será mejor tolerada que la semidesnatada y la desnatada)⁽⁶⁾. 
- ❖ La lactosa se suele tolerar **mejor si se acompaña** de otro alimento que si se toma sola. Es conveniente ingerirla junto con alimentos grasos o azucarados⁽⁷⁾.
- ❖ Leer detenidamente las **etiquetas** de los alimentos para detectar en su composición la presencia de los siguientes ingredientes: lactosa, azúcar de la leche, suero lácteo, leche en polvo, queso, nata, mantequilla, sólidos de leche en polvo^(6,8).
- ❖ En lugar de los lácteos convencionales, pueden consumirse aquellos que se encuentran en el mercado especificados como **"sin lactosa"** (contenido inferior al 0,01% de lactosa, <math>< 10 \text{ mg}/100 \text{ g} = < 100 \text{ mg}/1 \text{ kg} = < 100 \text{ ppm}</math>) o **"bajo contenido en lactosa"** (contenido en lactosa residual medible generalmente por debajo del 1%) según establece la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición⁽⁹⁾ y seguidos por sellos de recomendación como el de ADILAC, Asociación de intolerantes a la lactosa España⁽¹⁰⁾.
- ❖ Si utiliza fuentes alternativas diferentes de la leche, como las **bebidas vegetales** de soja, avena, arroz y almendras, debe asegurarse de que aporten calcio para ser nutricionalmente adecuadas⁽⁶⁾. 
- ❖ Tomar medidas para **evitar el contacto cruzado** en los alimentos que cocinamos, tales como: almacenamiento separado de alimentos con y sin lactosa, precaución con el uso de utensilios de cocina, etc.
- ❖ Realizar una **alimentación equilibrada y saludable** que incluya **alimentos ricos en calcio** como: pescados pequeños con espina (sardinas y anchoas enlatadas), gambas, mejillones, ostras; frutos secos, legumbres, brócoli y hortalizas de hojas verdes; derivados de la soja como Tofu; productos con etiquetas que indican que se les ha agregado calcio, como algunos cereales, zumos de frutas^(1,8).
- ❖ Consumir **alimentos que contengan vitamina D** para absorber adecuadamente el calcio, como huevos, hígado y ciertos tipos de pescado, como salmón, y elegir productos a los que se les ha agregado vitamina D. Por otra parte, estar al **aire libre a la luz del sol** ayuda al cuerpo a producir vitamina D⁽⁸⁾.

SEMÁFORO DE PRODUCTOS – ADILAC (www.lactosa.org)⁽¹⁰⁾

Alimentos CON lactosa	Alimentos SIN lactosa	Alimentos procesados que PUEDEN CONTENER lactosa
Leche de vaca, leche en polvo, batido de leche. Derivados lácteos, nata, quesos frescos y fermentados, mascarpone, quark, feta. Crema de leche, postres lácteos. Mantequilla. Helado. Salsa bechamel. Requesón, cuajada. Kéfir, yogur. Natillas	Frutas naturales, verduras. Legumbres, pasta, arroz, patatas. Carnes, pescado, aves, huevos, mariscos, vísceras. Frutos secos. Cereales y derivados. Azúcar, miel, mermelada, gelatina, edulcorantes. Café, té, cacao. Leche y lácteos sin lactosa. Bebidas vegetales: soja, coco, avena, arroz, almendras	Purés y sopas. Pan, pasteles y frituras de carne. Fiambres, embutidos. Huevos guisados con leche, sucedáneos de huevos y batidos, flanes. Purés de patatas, crema o puré. Bollería, donuts, crepes, galletas, tostadas, precocinados. Cereales enriquecidos. Aderezo de ensaladas y mayonesas. Sorbetes, tartas, yogures, batidos, ponches, malteados. Chocolate con leche, sucedáneos de chocolate. Rebozados. Sopas instantáneas. Bebidas alcohólicas destiladas o fermentadas. Margarina

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE MEDICAMENTOS EN INTOLERANCIA A LA LACTOSA



- ❖ Las personas con intolerancia a lactosa también deben tener en cuenta que en ocasiones pueden encontrar lactosa en los **medicamentos**⁽⁵⁾.
- ❖ Los medicamentos están compuestos por dos tipos de sustancias: el **principio activo**, que son aquellas moléculas encargadas de ejercer una función farmacológica; y los **excipientes**, que son sustancias sin efecto farmacológico y que se añaden a las fórmulas para mejorar la estabilidad, modificar las propiedades físico-químicas o mejorar la biodisponibilidad. Son estos **excipientes los que pueden contener lactosa**⁽⁵⁾. 
- ❖ Los laboratorios farmacéuticos están **obligados por ley a declarar** en el prospecto, ficha técnica y etiquetado de los medicamentos si la lactosa está presente como excipiente⁽¹¹⁾.
- ❖ En la industria farmacéutica la lactosa **es la base del 40% de los medicamentos autorizados**. 7.451 fármacos de un total de 19.676 contienen lactosa como excipiente que ayuda a que el principio activo del medicamento funcione de forma estable, eficaz y segura para el paciente que lo toma. Se utiliza en comprimidos por su solubilidad y su sabor agradable, aunque también se encuentra en otras presentaciones (viales, suspensiones, inhaladores). Fuente AEMPS (8/7/2020).
- ❖ La **cantidad** de lactosa que se utiliza como excipiente en la mayoría de los medicamentos suele ser escasa, no suele alcanzar más de 400 miligramos; no obstante, existen otros factores que pueden influir en el desarrollo de síntomas, como la flora colónica, el tránsito intestinal y la subjetividad que muchos pacientes presentan a la hora de interpretar sus síntomas^(5,8).
- ❖ En pacientes pluripatológicos o con patologías complejas que precisan tomar muchos medicamentos al día, es necesario **considerar la administración de fármacos sin lactosa**^(5,12). 
- ❖ Los productos de **parafarmacia, los suplementos vitamínicos y los preparados para lactantes** y de continuación deben seguir las mismas normas de etiquetado⁽¹¹⁾.
- ❖ En los **preparados para lactantes** y preparados de continuación, así como en los alimentos para usos médicos especiales, la mención «**sin lactosa**» podrá usarse cuando el contenido de lactosa en el producto **no sea superior a 2,5 mg/100 kJ (10 mg/100 kcal)**, de acuerdo con la normativa establecida a nivel de la UE⁽⁹⁾.

SIMBOLOGÍA DE PRODUCTOS



NO LACTOSA
Sello de recomendación de Adilac (<0,01% o <100 ppm lactosa)



Otros sellos sin lactosa impulsados por fabricantes y distribuidores

BIBLIOGRAFÍA. 1. Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Intolerancia a la lactosa [Internet]. [citado 18 Abril 2024]. Disponible en: <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/intolerancia-la-lactosa/>. 2. Nicklas TA, Qu H, Hughes SO, He M, Wagner SE, FousheeHR, et al. Self perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults. Am J Clin Nutr. 2011; 94: 191-8. 3. Requejo AM, Ortega RM. Nutrición y enfermedades del aparato digestivo. Nutriguía. Madrid: Complutense editorial; 2009. p. 94-104. 4. Maher AK. Otras dietas modificadas. Manual de dietas simplificado. Zaragoza: Acribia; 2008. p. 117-43. 5. Argüelles Arias F. Intolerancia a la lactosa y medicamentos ¿Qué debemos saber? 2017. p. 27-34. 6. Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Puesta al día en común en la intolerancia a lactosa. 2017. 7. Silberman ES, Jin J. Lactose intolerance JAMA. 2019; 322(16): 1620. 8. Gómez-Rodríguez BJ. Intolerancia a lactosa. RAPD online. 2019; 42(5): 162-8. 9. AESAN. Condiciones de empleo de las menciones: "sin lactosa" y "bajo contenido en lactosa" [Internet]. [citado 18 Abril 2024]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/interpretaciones/nutricionales/sin_lactosa.pdf. 10. Asociación de intolerantes a la lactosa España (ADILAC). Disponible en: <https://lactosa.org/>. 11. Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. CIRCULAR N° 1/2018. Disponible en: https://www.aemps.gob.es/informa/circulares/medicamentosUsoHumano/2018/docs/circular_1-2018-actualizacion-excipientes-medicamentos.pdf. 12. Specialist Pharmacy Service. Prescribing in lactose intolerance and how to identify lactose free medicines [Internet]. [citado 18 Abril 2024]. Disponible en: <https://www.sps.nhs.uk/articles/prescribing-in-lactose-intolerance-and-how-to-identify-lactose-free-medicines/>.