



Magendarm Thalwil AG

Fachärzte für Magen- und Darmkrankheiten FMH
Zürcherstrasse 61, 8800 Thalwil, 044 720 34 35
praxis@magendarm-thalwil.ch

Plan de dieta para intolerancia a la lactosa

1. Introducción

Ud. padece de intolerancia a la lactosa. Esto significa que su intestino no puede ingerir lactosa y por lo tanto se irrita. Si a pesar de ello Ud. ingiere **lactosa**, tendrá **diarrea**. La cantidad de lactosa que provoca la diarrea varía en cada paciente. Ud. mismo puede determinar su tolerancia.

Puede ingerir lo que Ud. tolere sin diarrea, sin dudar. Sin embargo, debe evitar alimentos que contengan mucha lactosa, y si la intolerancia es más severa, también debe evitar los alimentos que contengan sólo un poco de lactosa. A continuación se presentan tres tipos de dieta según el grado de intolerancia. Su médico, conjuntamente con su nutricionista, establecerán cuál es el adecuado para Ud.

2. Dieta

Grado I: Intolerancia leve a la lactosa

<i>Evite...</i>	<i>Está permitido...</i>
Leche, "Milchdrink", leche desnatada	<ul style="list-style-type: none">• Todos los demás productos lácteos en cantidades moderadas como crema, crema para café, mantequilla, queso, requesón, algo de leche para cocinar• Todos los demás alimentos
<ul style="list-style-type: none">• Nota: A menudo se toleran mejor los productos de leche agria como por ej. el suero de mantequilla y el yogur.	

Grado II: Intolerancia moderada a la lactosa

<i>Evite...</i>	<i>Está permitido...</i>
<ul style="list-style-type: none">• Todo tipo de leche (incluso para cocinar), yogur, nata, crema para café, mantequilla, queso blando o para untar, requesón, helado (excepto helados a base de agua)	<ul style="list-style-type: none">• Como prueba, muy poca crema en el café• Queso duro como Parmesano, Sbrinz, Butter, Emmental, Tilsiter, Appenzeller etc.• Todos los demás alimentos

Grado III: Intolerancia severa a la lactosa

	<i>Mal tolerados</i>	<i>Bien tolerados</i>
Leche y productos lácteos	Leche entera, leche parcialmente desnatada y leche desnatada, suero de mantequilla, leche agria, crema para café, crema entera, yogur, productos de yogur, leche de cabra, leche en polvo, leche chocolatada, Rivella roja/azul/verde.	Leche sin lactosa, ej. leche de soja, de almendras, mantequilla baja en lactosa

	Mal tolerados	Bien tolerados
Queso	Queso en caja, queso blando, queso cremoso, requesón, Vacherin Mont d'Or	Queso duro como Appenzeller, Gruyere, Sbrinz, Emmental, Tilsiter, Edamer...
Panes	Todo tipo de pan preparado con leche o crema, por ej. Weggli, Zopf (pan trenzado), pan tostado, Gipfeli, Zwieback	Pan negro, por ej. pan de molde integral, pan de centeno, pan integral, Dar-Vida; pan semi-integral, siempre que el panadero garantice que no haya sido preparado con leche o leche en polvo.
Postres, Dulces	Pudding, todos los polvos en caja y postres de paquete, cremas de leche, helados (excepto los de agua); todo tipo de tortas y pasteles comprados, Guetzli etc.	Todos los postres frutales así como tortas caseras preparadas sin leche, tartas y postres preparados con leche baja en lactosa, helados de agua (sorbete), mermeladas, miel, melaza, etc.
Aceites y grasas	Mantequilla y margarina con agregados de mantequilla	Margarina vegetal pura, grasas puras, como por ej. Nussella
Carne, embutidos	Embutidos, salchichas, fiambres, paté, mortadela, queso de cerdo, excepto los embutidos sin lactosa (consultar al carnicero/charcutero), todas las conservas de carne en salsa	Carnes frescas o ultracongeladas incl. salame, "Bündnerfleisch", jamón York, bacon, etc.
Caza/Aves	Tanto en conserva, en salsa como paté	Todos los que sean frescos o ultracongelados
Sopas/ Salsas	Todas las sopas y salsas en bolsa, paquete o caja, mayonesas industriales	Sopas y salsas caseras, siempre y cuando no contengan leche o crema
Bebidas	Ver más arriba (Rivella), Ovomaltine, entre otros bebidas energizantes, Biotta, zumos de frutas o verduras, cerveza?	Todos excepto los mencionados en la columna izquierda

Están permitidos libremente:

- a. **Todas las frutas y verduras, patatas, arroz, maíz**
- b. **Pasta**
- c. **Condimentos varios (ver descripción del producto!) - el Aromat contiene lactosa, el Mirador no.**
- d. **Huevos**

siempre que no estén preparados con leche.

Tener especial cuidado con los alimentos o productos procesados, los cuales a menudo contienen leche o leche en polvo.

En los restaurantes, asimismo, se utiliza leche o leche en polvo en muchas salsas, sopas, platos con huevos, gratinados, etc. Por lo tanto deberá pedir solamente salsas, caldos, etc.

Infórmese en la carnicería o charcutería si los productos fueron elaborados sin leche o leche en polvo.

Si toma medicamentos, y tiene diarrea sin una explicación aparente a pesar de cumplir con su dieta, consulte con su médico si alguno de los medicamentos pudiera contener lactosa