A intolerância à lactose é uma das formas mais comuns de intolerância alimentar e é frequentemente confundida com alergia ao leite de vaca

A intolerância à lactose é causada pela capacidade limitada de digerir a lactose, o principal carboidrato digerível presente no leite. A fermentação da lactose não digerida pode induzir a sintomas gastrointestinais similares aos da alergia ao leite de vaca.

Quando restringir a lactose

Deficiência congênita da lactase	Intolerância à lactose primária	Intolerância à lactose secundária	Alergia ao leite de vaca
Exclusão total da lactose	*Pouca lactose*	*Pouca lactose (temporariamente)*	*Sem restrições (exceto em caso de enteropatia grave)*

A eliminação desnecessária de lactose da alimentação infantil é desvantajosa para o desenvolvimento de um microbioma intestinal saudável.

Conhecer melhor as diferenças entre intolerância à lactose e alergia ao leite de vaca pode ajudar a limitar equívocos de diagnóstico e gerenciamento desses problemas de saúde.

Intolerância à lactose

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 4, 30–37, 2018

Nestlé Nutrition Institute

Annales Nestlé
Vol. 76, No. 3, 2018

Material destinado ao profissional de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.