



Direction des soins
Service de Nutrition et Diététique

ALIMENTATION PAUVRE EN LACTOSE

Pour :

Diététicien/-ne :

T : Date :

1. Introduction

On trouve le lactose (ou sucre de lait) principalement dans le lait des mammifères (vache, chèvre, brebis...), les laitages, les fromages frais, les préparations culinaires à base de lait, les boissons contenant du lait, petit-lait ou lactosérum.

Le lactose est normalement digéré dans l'intestin par une enzyme, mais certaines personnes n'en produisent plus ou pas assez, momentanément ou à vie. Il en résulte une mauvaise digestion du lactose qui fermente dans l'intestin, provoquant diarrhées, ballonnements et douleurs abdominales.

Le lait contient plus de lactose et n'est pas toléré dans de nombreux cas, ou uniquement en très petite quantité. Le yogourt quant à lui est plus facile à digérer. Le lactose est aussi utilisé dans la production des aliments industriels. Il est indispensable de bien lire la liste des ingrédients sur les étiquettes des produits.

Six grammes de lactose par jour sont généralement bien tolérés, et la suppression seule du lait suffit à ne pas dépasser cette quantité. Bien que les yogourts contiennent du lactose, ils sont le plus souvent bien tolérés.

2. Le lactose est-il indispensable ?

Non, le lactose n'est pas indispensable pour vivre. Cependant, le lait et ses dérivés contiennent des protéines et du calcium, nécessaires pour votre organisme.

Ainsi, comment couvrir ses besoins en calcium ? Le fromage à pâte dure, les laits sans lactose et les laits de soja enrichis constituent de bonnes sources de calcium. Certaines eaux minérales riches en calcium peuvent également compléter l'apport en calcium (ex : Aproz[®], Eptinger[®], Contrexeville[®], Valser[®], Adelbodner[®], Ferrarelle[®], Hepar[®]).

Attention : les produits naturels à base de soja (non enrichis) contiennent peu de calcium et ne sont pas recommandés.

3. Teneur en lactose

| Teneur | Produit laitier | Alternative* |
|------------------------|---|---|
| Haut (4-7g/100g) | Lait de vache , chèvre, brebis (entier, drink, maigre) lait en poudre Yogourts, flans, crèmes dessert, kéfir, frappé ... | Lait sans lactose Yogourt sans lactose |
| Moyen (2-3.5g/100g) | Fromages frais : mozzarella, ricotta, cottage cheese, séré Fromage à tartiner : Kiri®, Tartare Fromages à pâte molle : tomme, camembert Fromage à la crème Crème (entière, à café, etc.) | Produits sans lactose Crème sans lactose |
| Pauvre (0.5g/100g) | Fromages à pâte dure : Gruyère, Emmental, Parmesan, Tilsit... Beurre, margarine | Pas besoin d'alternatives |

* voir aussi chapitre 5)



Certains aliments autres que les produits laitiers peuvent contenir du lactose en petite quantité. Testez-les avant de les exclure de votre alimentation :

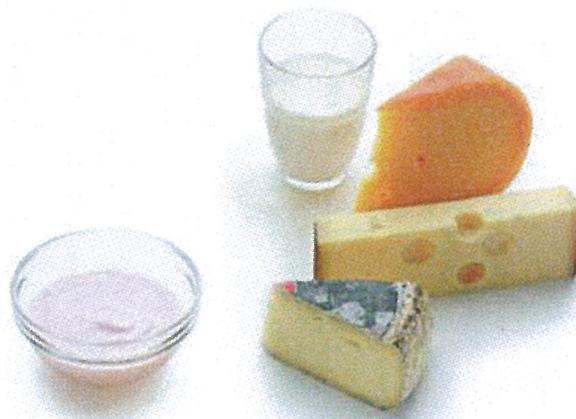
- Les plats cuisinés du commerce (lasagnes, potages, gratins, pizza...) spécialement en sauce (par ex. béchamel)
- Les pâtisseries, biscuits, chocolats et glaces à la crème ou au lait, tartes aux fruits
- L'Ovomaltine®, le Jémalt®, le Banago®
- Le Rivella®, Apollo®, Mivella®
- Les farines et bouillies lactées
- La pomme de terre en purée
- Les soufflés, riz au lait, bircher muesli

Il est très important de toujours bien lire les étiquettes afin de détecter la présence de lactose

4. Repérer des traces de lactose dans les aliments

Les mots suivants **INDIQUENT** la présence de lactose dans un aliment, donc l'aliment est à éviter :

- babeurre
- crème (à café, demi-écrémé, entière, double)
- kéfir (seulement s'il est préparé avec du lait)
- fromage frais, granulé (cottage cheese)
- lactose
- lactosérum
- lait (de vache, de brebis, de chèvre, de bufflonne, de jument)
- lait écrémé en poudre, lait entier en poudre
- petit-lait, petit lait en poudre
- poudre de lait, de petit-lait
- sérac, séré
- sucre du lait
- yaourt, yogourt



5. Produits de substitution

- Pour remplacer les produits laitiers, on peut utiliser des « laits végétaux » : de soja, de riz, d'avoine par exemple. Choisissez de préférence les variantes « enrichies en calcium ». Attention aux laits de riz et d'avoine qui sont très pauvres en protéines ! Ces alternatives ne sont pas recommandées aux nourissants.
- Dans des grandes surfaces il existe une grande gamme de produits sans lactose (p.ex. lait, yoghourt, séré, fromage frais...). Ils ne contiennent que très peu de lactose et sont normalement bien tolérés.
- Le lait de chèvre et le lait de brebis n'offrent aucune alternative en cas d'intolérance au lactose, car tous deux en contiennent aussi.
- Les graisses suivantes sont adaptées : beurre de cacao, graisse de coco, toutes les huiles, margarines sans lait ni yogourts (ex : Becel[®] (Coop, Manor), Sanissa[®] aha classic (Migros), Nussa[®] de Nuxo (magasin diététique)).



6. Enzymes de substitution

L'intolérance au lactose est liée à la production trop faible de lactase = l'enzyme qui permet la digestion du lactose.

Il existe de la lactase sous forme « médicamenteuse », à prendre juste avant un repas contenant du lactose, par exemple :

- Actilife Lacto Bene®, boîte de 20 sticks (poudre), Migros (MMM) :
Un stick contient 9000 UI de FCC, ce qui permet la digestion d'environ 20 g de lactose (ex. un repas contenant 2 dl de lait et 1 pot (180 g) de yogourt par exemple)



- Lactigest® : comprimés, pharmacie
Un comprimé contient 2500 UI de FCC ce qui permet la digestion de 5g de lactose (ex : 1 dl de lait ou ½ pot (90g) de yogourt).
Posologie maximale : 12 comprimés / jour
Adapté à l'enfant dès 3 ans
Sur ordonnance médicale remboursé par l'assurance maladie.





Vous avez des questions ?
N'hésitez pas à contacter
Un(e) diététicien(ne)
diplômé(e)