

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y A LA FRUCTOSA

1. ¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y A LA FRUCTOSA?

La **lactosa** es un azúcar que se compone de la unión de glucosa y galactosa y la lactasa es una enzima que se encuentra en nuestro intestino. Dicha enzima es fundamental para digerir la lactosa y poder así absorber la glucosa y galactosa hacia el torrente sanguíneo. Cuando los niveles de lactasa son bajos o ésta no funciona bien, no se digiere bien la lactosa y ésta llega en mayor cantidad al colon, donde las bacterias intestinales la fermentan y liberan gases como el hidrógeno, el dióxido de carbono y metano así como ácidos. Como consecuencia de estos productos se producen los síntomas que forman la **intolerancia a la lactosa**.

La **fructosa** es el azúcar de las frutas y la miel, utilizado muchas veces como edulcorante para diabéticos por ser muy dulce. En este caso, la **intolerancia a la fructosa** está causada por el déficit de una molécula en el intestino que es responsable del transporte del azúcar, el cual se acumula en el intestino.



2. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los productos derivados de la fermentación de la lactosa y la fructosa son los responsables de los síntomas. Los más frecuentes son el **dolor, la distensión abdominal, meteorismo, flatulencia, aumento de la sensación de ruidos intestinales y en ocasiones diarrea**. La diarrea puede ser ácida y se responsable de que aparezca un eritema en la zona alrededor del ano así como escozor a la hora de defecar.

3. ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Actualmente la forma de diagnosticarla es realizar una prueba que se conoce como **el test del hidrógeno espirado**. Como se ha explicado previamente, las bacterias del colon producen varios gases, entre ellos el hidrógeno, como respuesta a la gran llegada de lactosa. Este hidrógeno accede a la circulación sanguínea y se elimina del organismo a través de la respiración, cosa que medimos en esta prueba.

4. ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento consiste en **eliminar la lactosa y la fructosa de la dieta** mediante una dieta pobre en lactosa y fructosa. Existen también medicamentos comercializados que aportan lactasa, y así si se toman junto a la lactosa en dosis adecuadas, puede digerir gran parte de la lactosa, mejorando los síntomas.

5. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

	NO DEBE TOMAR	PUEDE TOMAR
Cereales, pseudocereales y sus derivados	Arroz integral, arroz salvaje, avena, cebada, centeno, mijo y trigo integral.	Arroz, maíz, quínoa, trigo y trigo sarraceno.
Tubérculos	-	Boniato, patata y yuca.
Legumbres	Alubias, garbanzos, guisantes, habas y	Soja.

	lentejas.	
Verduras	Ajo, alcachofa, brócoli, cebolla, coles de Bruselas, coliflor, escarola, espárragos, judías verdes, lechuga, nabo, pepino, pimiento, puerro, remolacha, tomate y zanahoria.	Acelga, achicoria, apio, berenjena, berza, calabacín, calabaza, cardo, endibias, espinacas, rábano y setas.
Frutas	Albaricoque, cereza, ciruela, frambuesa, fresa, granada, manzana, melocotón, melón, membrillo, pera, sandía y uva.	Aceituna, arándano, breva, grosella, higo, lima, limón, mandarina, mora, naranja, níspero, piña, plátano y pomelo.
Frutas tropicales	Mango.	Aguacate, caquis, carambola, coco, chirimoya, guayaba, kiwi, litchis, maracuyá y papaya.
Frutos secos y frutas desecadas	Almendra, anacardo, avellana, cacahuetes, castaña, ciruelas pasas, dátiles, nuez, orejones, piñón, pipas, pistacho y uvas pasas.	-
Lácteos	Leche, leche condensada, leche en polvo, nata, quesos curados, quesos frescos, yogur	Bebidas de almendra, arroz, avellana, avena, quínoa, soja. Horchata, leche sin lactosa, queso sin lactosa, tofu y yogur sin lactosa.
Carnes rojas	Hamburguesa y salchichas de cerdo o ternera.	Partas magras de cerdo, cordero y ternera.
Carnes blancas	Hamburguesa y salchichas de pavo o pollo.	Codorniz, conejo, pato, pavo, perdiz y pollo.
Embutidos y derivados	Croquetas, empanadillas, buñuelos... Embutidos y fiambres.	-
Pescado azul	-	Atún, bonito, besugo, boquerón, sardina, caballa, jurel y salmón.
Pescado semigraso	-	Bacalao, congrio, dorada, mero, pez espada, rodaballo, salmonete y trucha.
Pescado blanco	-	Gallo, lenguado, lubina y merluza.
Mariscos	-	Bogavante, langosta, cangrejo de mar, centollo, buey de mar, cigala, gamba y langostino.
Moluscos	-	Almejas, berberecho, calamar, caracol, mejillón, navaja, ostra, pulpo y sepia.
Huevos	-	Huevos
Miscelánea y dulces	Bollería, caramelos, cereales de desayuno bajos en fibra, cereales de desayuno integrales altos en fibra, chocolate blanco, chocolate con leche, flan, galletas, galletas integrales, golosinas, helados cremosos, helados de hielo, polos, granizados... Natillas, cremas y pasteles.	Chocolate negro.
Grasas	Mantequilla o margarina.	Aceite de girasol o aceite de oliva.
Bebidas	Café, cerveza, cerveza sin alcohol, destilados, licores, refrescos, vino y zumos de fruta envasados.	Agua, infusiones y té.
Edulcorantes naturales	Azúcar blanco, azúcar moreno, fructosa, jarabe de ágave, jarabe de arce y miel	-
Edulcorantes artificiales	Eritritol E968, Isomaltosa E953, Lactitol E966, Maltitol E965, Manitol E421, Sorbitol E420 y Xilitol E967.	Acesulfamo K E950, Aspartamo E951 Ciclamato E952, Glucósidos de esteviol E960, Neohesperidina DC E959, Neotamo E961, Sacarina E954, Sal de aspartamo y acesulfamo E962, Sucralosa E955 y Taumatina E957