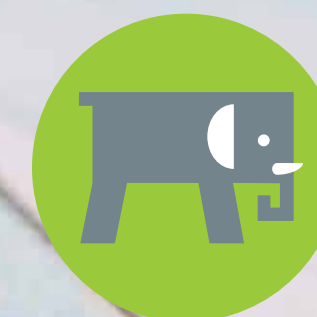


INTOLERÂNCIA À

# LACTOSE

OU VOCÊ TEM, OU CONHECE ALGUÉM QUE TEM INTOLERÂNCIA À LACTOSE. O BOM É QUE APRENDER A **LIDAR COM ESSE PROBLEMA NÃO É TÃO COMPLICADO** COMO PARECE.



**PARA COMEÇAR, PODEMOS DEFINIR A LACTOSE  
COMO UM AÇÚCAR ENCONTRADO NO LEITE E SEUS DERIVADOS  
(IOGURTES E QUEIJOS, POR EXEMPLO).**

PARA DIGERIR E ABSORVER CORRETAMENTE A **LACTOSE**,  
NOSSO CORPO PRECISA **PRODUZIR UMA ENZIMA** CHAMADA LACTASE.  
**QUEM TEM INTOLERÂNCIA NÃO PRODUZ A LACTASE,**  
**OU PRODUZ EM BAIXAS QUANTIDADES** - COM ISSO, O PROCESSO  
DE ABSORÇÃO E DIGESTÃO DA LACTOSE FICA COMPROMETIDO.





## EFEITOS DA INTOLERÂNCIA

### À LACTOSE

SEM A LACTASE, BACTÉRIAS NATURALMENTE PRESENTES NO NOSSO INTESTINO ACABAM SENDO FERMENTADAS, LEVANDO À PRODUÇÃO DE GASES E OUTRAS SUBSTÂNCIAS. ISSO ACABA GERANDO **MAL-ESTAR**, SENSAÇÃO DE **ESTUFAMENTO**, **GASES**, **DOR ABDOMINAL** E **DIARREIA**.







**APRENDA A LIDAR**

**COM ESSE PROBLEMA:**

QUEM TEM INTOLERÂNCIA À LACTOSE NÃO NECESSARIAMENTE PRECISA CORTAR O CONSUMO DE PRODUTOS LÁCTEOS DA SUA DIETA - É POSSÍVEL CONSUMIR AS **VERSÕES SEM LACTOSE OU ZERO LACTOSE** QUE ESTÃO DISPONÍVEIS NO MERCADO.

O CONSUMO DE **PRODUTOS LÁCTEOS TRAZ DIVERSOS BENEFÍCIOS NUTRITIVOS (CÁLCIO, PROTEÍNAS E VITAMINAS)**, ALÉM DE SEREM BASTANTE SABOROSOS.



## DÚVIDAS?

BUSQUE UM MÉDICO OU NUTRICIONISTA  
E **FIQUE ATENTO AOS RÓTULOS** DOS PRODUTOS  
QUE VOCÊ COMPRA NO SUPERMERCADO.  
ELES DEVEM INDICAR SE AQUELE ALIMENTO  
POSSUI OU NÃO LACTOSE NA SUA COMPOSIÇÃO.

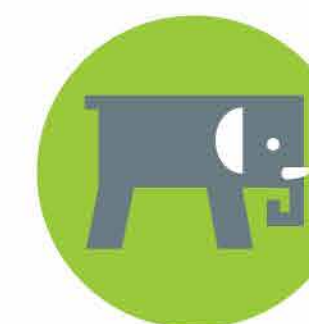
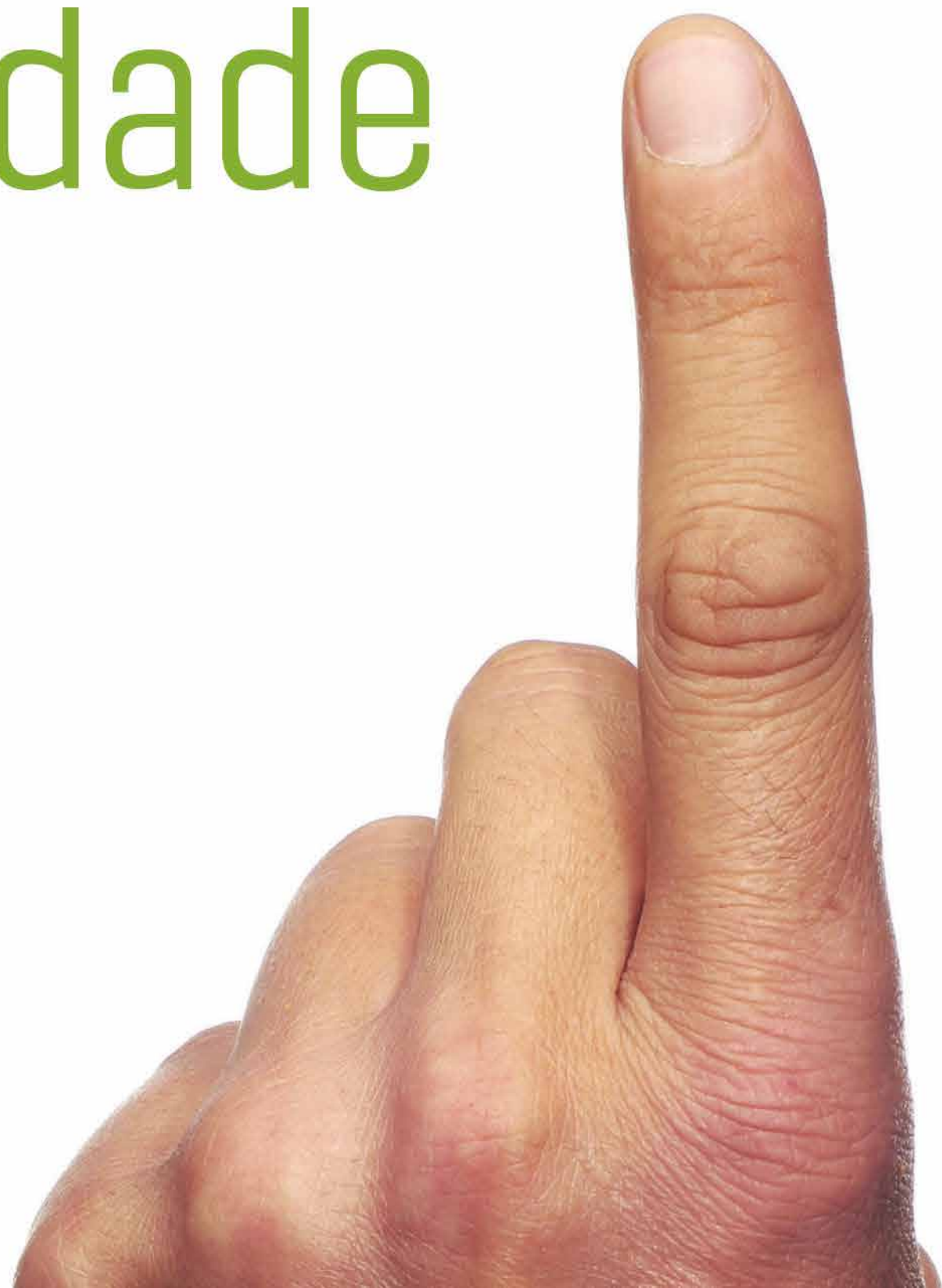




→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade  
de cada um



PRODUZIDO POR

IT&SEG

[SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR](http://SEGUROSINTELIGENTES.COM.BR)