

UNIDAD DE ENDOCRINO

Intolerancia a la lactosa

Recomendaciones para el paciente

La lactosa es el azúcar natural de la leche. Se digiere en el intestino delgado gracias a una enzima, la lactasa. Cuando esa enzima escasea, la lactosa no se absorbe: atrae agua hacia el intestino y fermenta en el colon, y de ahí vienen el dolor abdominal, la hinchazón, los gases y la diarrea.

No es lo mismo
malabsorción que intolerancia

Muchas personas absorben mal la lactosa y no tienen ningún síntoma.

La mayoría tolera
unos 12 g de una vez

El equivalente a un vaso de leche de 200 a 250 ml, tomado con otros alimentos.

El objetivo no es
retirarla, sino ajustarla

Seguir tomando lactosa mantiene la enzima activa y cuida la flora intestinal.

Malabsorción e intolerancia no son sinónimos

El déficit de lactasa es muy común y no todas las personas que absorben mal la lactosa tienen síntomas. Y al revés: hay personas con síntomas claros que no presentan una malabsorción importante. Por eso el diagnóstico no se apoya solo en una prueba, sino en la relación entre lo que come y lo que le ocurre después.

1

Por qué ocurre

LAS DOS CAUSAS EN EL ADULTO

Déficit primario de lactasa

La causa más frecuente

La actividad de la lactasa desciende de forma natural con la edad. Empieza en la infancia y los síntomas suelen aparecer en la adolescencia o al principio de la vida adulta. Es un rasgo genético, no una enfermedad: afecta a cerca del 68 % de la población mundial, con menor frecuencia en el norte de Europa y más en el sur de Europa, África, Asia y América del Sur.

Déficit secundario de lactasa

Suele ser temporal y reversible

Aparece cuando algo daña la mucosa del intestino: una gastroenteritis, un tratamiento antibiótico prolongado, una enfermedad celíaca, la quimioterapia o una situación de malnutrición. Cuando se trata la causa y la mucosa se recupera, la tolerancia a la lactosa también mejora.

Cómo se confirma

1 Entrevista dietética

Primero valoramos si sus síntomas se relacionan realmente con los alimentos ricos en lactosa.

2 Retirada de prueba

Puede indicársele evitar los lácteos durante unos días o semanas. Si mejora de forma clara, la sospecha se refuerza.

3 Test de hidrógeno espirado

Tras tomar lactosa se mide el hidrógeno en el aire espirado. Cuanto más alto, peor es la absorción.

4 Test de gaxilosa en orina

Tras administrar un azúcar sintético se miden en orina sus productos. Aquí la relación es inversa: valores bajos indican mala absorción.

2

No necesita una dieta sin lactosa

REDUCIR, NO ELIMINAR

Es la idea que más conviene retener de toda esta guía. Para la mayoría de las personas con intolerancia, **reducir la lactosa es suficiente y además es preferible** a eliminarla por completo.

12 g

en una sola toma

Es lo que tolera la mayoría de una vez: unos 200 a 250 ml de leche, y mejor si se toma junto a otros alimentos.

20–24 g

repartidos en el día

Si distribuye las tomas a lo largo de la jornada, la cantidad total que admite es bastante mayor.

Por qué conviene seguir tomando lactosa

Mantener cierta ingesta ayuda a conservar la producción de lactasa en el intestino y favorece las bacterias beneficiosas de su flora, como bifidobacterias y lactobacilos. Además, los lácteos aportan calcio, fósforo, magnesio, cinc, vitamina A y vitaminas del grupo B. Una vez confirmado el diagnóstico, lo que hacemos es reintroducir los alimentos con lactosa hasta encontrar **su** nivel de tolerancia, aquel con el que los síntomas desaparecen.

3

Doce recomendaciones prácticas

PARA VIVIR CON ELLO SIN RENUNCIAR A NADA

- 01 Reparta la lactosa a lo largo del día**
Tolerará mejor tres tomas pequeñas que una grande. Repartida, muchas personas admiten entre 20 y 24 gramos al día.
- 02 Tome los lácteos acompañados**
Dentro de una comida y junto a otros alimentos, no de forma aislada entre horas. El vaciado gástrico más lento mejora la tolerancia.
- 03 Los fermentados sientan mejor**
El yogur, el kéfir y el queso contienen menos lactosa que la leche y sus bacterias ayudan a digerirla.
- 04 Cuanto más curado, menos lactosa**
En quesos muy curados como el parmesano la cantidad es prácticamente nula.
- 05 Los lácteos enteros tienen menos lactosa que los desnatados**
Al retirar la grasa, la proporción de lactosa del producto aumenta.
- 06 Pruebe con otras leches de mamífero**
La de oveja, cabra y búfala tienen algo menos de lactosa. La diferencia es pequeña, pero algunas personas las toleran mejor.
- 07 Si no tolera un alimento, busque su versión sin lactosa**
Antes de eliminar el grupo entero. Hoy existe versión sin lactosa de casi todos los lácteos.
- 08 Lea el orden de los ingredientes**
La lista va de mayor a menor cantidad. Si la leche o la nata aparecen al final de una lista larga, el producto llevará muy poca lactosa.
- 09 No evite los productos con «trazas de leche»**
La cantidad es mínima y esa advertencia está pensada para la alergia a la proteína de la leche, que es otra cosa distinta.
- 10 Tampoco los medicamentos con lactosa como excipiente**
Un comprimido suele llevar menos de 0,5 g. Solo conviene revisarlo si toma muchos fármacos a diario o si son jarabes.
- 11 Consulte por las pastillas de lactasa**
Son útiles para las comidas fuera de casa, donde es más fácil tomar lactosa sin saberlo.
- 12 Pregunte por probióticos y prebióticos**
Pueden ayudar a mejorar la tolerancia. Coménteselo en consulta antes de empezar a tomarlos.

4

Cuánta lactosa tiene cada alimento

GRAMOS POR CADA 100 GRAMOS

Ordenados de mayor a menor. Le sirve para calcular cuánta lactosa está tomando y para encontrar alternativas dentro del propio grupo de los lácteos, sin salir de él.

ALIMENTO	g / 100 g	ALIMENTO	g / 100 g
Helado	6,4	Queso de untar	3,0
Leche desnatada	5,3	Quesos cremosos tipo camembert	3,0
Leche entera	4,9	Yogur natural	2,6
Leche de cabra	4,7	Queso feta	1,4
Suero de leche fermentado	4,5	Mantequilla	0,5–1,1
Leche en polvo reconstituida	4,2	Mozzarella	0,7
Nata para cocinar	3,9	Queso cheddar	0,5
Natillas	3,6	Yogur griego	0,5
Ricotta	3,5	Mozzarella de búfala	0,4
Nata agria	3,4	Gorgonzola, emmental y gruyer	menos de 0,1
Yogur de frutas	3,2	Leche y quesos frescos sin lactosa	0,01–0,1
Requesón	3,2		

Fíjese en el final de la lista

Los quesos muy curados, el yogur griego y la mantequilla apenas aportan lactosa, y los productos sin lactosa la tienen prácticamente a cero. Casi nadie necesita renunciar a los lácteos: basta con moverse hacia la parte baja de esta tabla.

5

Dónde se esconde la lactosa

NO SOLO ESTÁ EN LOS LÁCTEOS

La industria alimentaria usa la lactosa como espesante, humectante y potenciador del sabor y del color. Por eso aparece en productos que uno no relaciona con la leche. La cantidad es variable y su tolerancia también: revise la etiqueta cuando un alimento le siente mal sin motivo aparente.

CONTIENEN LACTOSA	PUEDEN CONTENERLA	SIN LACTOSA
• Leche • Leche condensada • Nata • Mantequilla • Yogur • Kéfir • Requesón • Queso fresco • Queso semicurado • Helados • Otros productos lácteos	• Salsas y sopas preparadas • Embutidos y carnes procesadas • Pan de molde • Bollería y galletas • Dulces, pasteles y tartas • Chocolate • Margarina • Cereales de desayuno • Aperitivos salados	• Lácteos sin lactosa • Bebidas vegetales de avena, arroz, soja o almendra • Leche de coco • Cereales y tubérculos • Verduras y hortalizas • Frutas • Legumbres y soja • Frutos secos • Carne • Pescado • Huevos

Si reduce los lácteos, cuide el calcio

Cuando la ingesta de lácteos baja, conviene reforzar el calcio con otros alimentos que también lo aportan:

- Verduras crucíferas: brócoli, col, coliflor y rúcula
- Espinacas y acelgas
- Semillas de sésamo y tahini
- Pescado pequeño que se come con espina, como las sardinas
- Almendras y otros frutos secos
- Legumbres
- Bebidas vegetales y cereales enriquecidos en calcio

Documento elaborado por la Unidad de Endocrino de MDH Centros Médicos a partir de las recomendaciones de la Asociación Española de Gastroenterología para el tratamiento dietético del síndrome de intestino irritable, en su apartado de dieta baja en lactosa.

Tiene finalidad informativa y de apoyo al tratamiento indicado en consulta; no sustituye a la valoración individual de su médico. Los umbrales de tolerancia son orientativos y varían de una persona a otra. Consulte antes de retirar los lácteos de forma prolongada, especialmente en la infancia, el embarazo y la edad avanzada.