

Alimentation sans lactose pour les enfants

Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est un sucre présent dans le lait d'origine animale et les produits laitiers, c'est pourquoi on l'appelle aussi « sucre du lait ». Pour digérer le lactose, nous avons besoin de l'enzyme appelée lactase, qui est produite dans l'intestin grêle. Si nous produisons peu ou pas de lactase, le lactose qu'on mange ne peut pas être digéré entièrement dans nos intestins. Cela peut provoquer des symptômes tels que des douleurs abdominales, des crampes, des flatulences et de la diarrhée.

Conseils



- ✓ En général, **les produits laitiers fermentés** (par exemple du yaourt ou du lait fermenté) sont mieux tolérés que les produits laitiers ordinaires. Les bactéries vivantes encore présentes dans le yaourt produisent elles-mêmes de la lactase, ce qui aide à la digestion du lactose dans l'organisme. Le fromage blanc, en revanche, contient encore beaucoup de lactose.
- ✓ **Les fromages à pâte dure et affinés** contiennent peu ou pas de lactose. Ils sont généralement bien tolérés.
- ✓ **Le beurre de cacahuète, le fromage de soja et le beurre de cacao** ne contiennent pas de lait, donc pas de lactose.
- ✓ Choisissez **un produit à base de soja enrichi de calcium** comme substitut complet du lait.
- ✓ **Les boissons végétales** à base de riz, amande, noisette, noix de coco, avoine et autres céréales ne sont pas des substituts complets aux produits laitiers.
- ✓ Certains **médicaments** contiennent du lactose. Demandez des conseils à votre pédiatre.

Lisez l'étiquette

Il est important d'analyser la liste d'ingrédients que l'on trouve sur l'emballage des produits. La composition peut varier d'une marque à l'autre.

- Ingrédients indiquant la **présence de lactose** : lactose, sucre de lait, lait, lait en poudre, lactosérum (petit-lait), poudre de petit-lait, crème, fromage et beurre.
- Ingrédients **n'indiquant pas** la présence de lactose : lactase, acide lactique et lactitol.

Préparations enzymatiques de lactase

Les préparations enzymatiques de lactase contiennent l'enzyme lactase qui permet la digestion du lactose. Ces préparations sont disponibles en pharmacie sans prescription, sous forme de capsules, comprimés ou poudre. Exemples: Lactose-OK® et Lactose-OK® Forte Instant.

Aperçu : quels aliments contiennent du lactose et lesquels n'en contiennent pas ?

X Avec du lactose	✓ Sans lactose
Lait et produits laitiers	
Lait de vache et autres laits animaux ainsi que leurs dérivés : • Lait • Fromage blanc • Pudding • Dessert (par exemple mousse au chocolat, tiramisu...) • Glace • Milkshake	Lait sans lactose ou laits végétaux et dérivés : • Lait • Boisson de soja enrichie en calcium • Autres boissons végétales à base de riz, amande, noix de coco, avoine... • Yaourt • Yaourt soja enrichi en calcium • Crème • Desserts • Glace Quelques exemples de marques sont Dilea® et Alpro®. Différentes marques de distributeurs offrent également des produits sans lactose.
Fromages et produits fromagers	
Fromage frais (fromage à pâte molle) : • Fromage à tartiner • Fromage fondu • Fromage frais (type fromage à la crème) • Fromage blanc • Feta • Mascarpone • Mozzarella • ...	Fromage à pâte dure (quantité limitée de lactose) : • Gouda • Maasdammer • Edam • Parmesan • ... Fromage sans lactose
Aliments contenant lactose comme ingrédient	
• Crêpes • Gaufres • Biscuits contenant du lait comme ingrédient • Biscuits, gaufres... avec chocolat au lait • Chocolat avec du lait comme ingrédient • Pizza • Épinards à la crème • Pâtes farcies • Viande hachée • ...	Alternatives préparées avec du lait sans lactose ou du lait végétal
Alimentation pour bébé	
	• Aliment pour nourrissons à base de soja ou de riz • Boissons végétales de croissance adaptées à l'âge des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire Discutez toujours de l'utilisation de ces produits avec le diététicien.