

Intolerancia a la lactosa

Lactosa es el nombre que recibe el principal azúcar hallado naturalmente en la leche. La lactosa también se encuentra en productos lácteos, como en cremas, quesos, postres de yogurt, tartas de crema y helados. Para poder ser absorbida, una enzima llamada lactasa es necesaria para "romper" (digestión-absorción) la lactosa en pequeñas partes. Cerca de 30-50 millones de personas en los Estados Unidos tienen dificultad en digerir la lactosa. Esta condición es denominada intolerancia a la lactosa, causada a menudo, cuando la producción del ácido láctico es bloqueada por infecciones en los intestinos, medicamentos, tratamientos con radiaciones o diarrea.

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa pueden ocurrir cuando no hay suficientes enzimas lactasas presentes en los intestinos para romper la lactosa. Los síntomas son: diarrea, gas, hinchazón, cólicos o náuseas. Estos malestares gastrointestinales se presentarán dentro de los 30 minutos a dos horas luego de haber comido o tomado alimentos que contengan lactosa. Aún si usted nunca ha padecido problemas en digerir productos lácteos, puede desarrollar esta condición estando infectado por el VIH. Si sospecha que es intolerante a la lactosa, intente no consumir productos lácteos por dos o tres días. Si persiste la sensación de hinchazón, cólicos, gases o diarrea luego de este período, probablemente la intolerancia a la lactosa no es su problema más importante.

Las cantidades de lactosa varían en diferentes productos y las personas pueden habitualmente tolerar diferentes cantidades de la misma. La clave es la moderación. Algunas veces, solo ingiriendo menos de la cantidad habitual puede reducir los síntomas. Por ejemplo, un vaso de 16 onzas con leche podría causar síntomas, mientras que una taza de 8 onzas no presentaría ningún problema. Para algunos, ingerir solamente leche sería un problema mientras que tomando la leche con cereales u otro alimento es bien tolerada. Quesos estacionados habitualmente no presentan inconvenientes, como también yogurt con "cultivos", si bien tienen lactosa, ya se encuentra procesada en pequeñas partes. Elija alimentos con bajo contenido en lactosa : quesos estacionados como alternativa de alimentos lácteos ricos en calcio.

Lactosa en alimentos (gramos)

<u>Leche - 8 oz.</u>	<u>Yogurt, natural - 8 oz.</u>	<u>Helados - 8 oz.</u>	<u>Crema agria - 4 oz.</u>	<u>Queso procesado - 1 oz.</u>
12-13	12-13	6-7	4-5	2-3

Los productos lácteos son una gran fuente de calcio, riboflavina y proteína, y estos nutrientes son importantes para las personas con el VIH. Una dieta con baja ingesta de calcio puede causar o llevar a una reducción de la densidad ósea. La pérdida de la densidad ósea ha sido recientemente reconocida como complicación metabólica de la infección por el VIH. Para asegurarse de una adecuada ingesta de calcio, pruebe leche con lactosa reducida como Lactaid u otra marca que indique leche sin lactosa o lactosa reducida o yogurt cultivado. Leche etiquetada con el nombre Acidófilos dulce o leche de soja sería otra opción. Elija una que sea fortificada con calcio y vitamina D. Preparaciones con la enzima lactasa como Dairy-Ease u otra versión genérica están disponibles en tabletas, cápsulas o gotas. Estos productos deben ser consumidos cuando coma alimentos que contengan lactosa o adicionados con leche regular, para que ayuden a digerir la lactosa. A estos productos los encontrará en los supermercados o en farmacias. Lea las etiquetas de los alimentos y busque por los términos leche o

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

lactosa entre los componentes, así como también en cualquiera de los siguientes productos, los cuales podrían contener cantidades variables de lactosa:

Alimentos que contienen lactosa

Caseína	Yogurt	Galletitas	Panqueques
Suero o requesón	Margarina	Caramelos	Cereales procesados para desayuno
Sólidos con leche resecada	Papas instantáneas	Refrigerios	Crema en polvo para café
Leche en polvo sin grasa	Sopas instantáneas	Pasteles	Cremas en polvo
Half y half (leche y crema)	Biscuits	Barras proteicas	Aderezos para ensaladas
Queso	Pan y productos horneados		Bebidas instantáneas para desayuno

La lactosa es utilizada como base para más del 20% de los medicamentos bajo prescripción y cerca de un 6% para medicamentos sin receta. La lactosa también se encuentra en muchas de las píldoras anticonceptivas y en tabletas para la acidez estomacal y gas. Lea todos los ingredientes de cada medicina que esté tomando y hable con su doctor para saber como hacerle frente a su intolerancia a la lactosa.

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.