

DATA DE REGISTRO: 10/05/2013

DATA DE PUBLICAÇÃO: MAIO/2013

VEICULO: BOLSA DE MULHER

SEÇÃO: Não possui

PÁGINA: Não possui

TIRAGEM: Não possui

TIPO DE VEICULO: ON-LINE

TITULO: INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE ?

LINKS RELACIONADOS: <http://www.bolsademulher.com/saude-mulher/intolerancia-a-lactose-ou-alergia-a-proteina-do-leite/>



Bolsa de Mulher | Saúde

Intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite?

Saiba diferenciar os dois problemas e confira receitas para quem tem restrições alimentares

por Marianna Feiteiro





As pessoas que são intolerantes à lactose e as que têm alergia à proteína do leite normalmente apresentam os sintomas parecidos. No entanto, existem diferenças entre as duas condições.

Leia também:

[Como detectar a intolerância alimentar?](#)

[Muitos problemas são desencadeados por alergia a alimentos](#)

[Receita: petit gateau sem lactose e glúten](#)

“A alergia à proteína do leite é uma reação do organismo quando entra em contato com as proteínas do leite. A principal delas é a globulina, que faz com que o sistema imunológico do alérgico a reconheça como agressora, o que gera uma reação que tem como objetivo combater este agente estranho”, explica a nutricionista Fátima Corradini Domingues. Já a intolerância à lactose se dá por uma dificuldade do organismo de digerir o açúcar presente no leite, que é a lactose. Isso ocorre devido à ausência ou pouca produção da enzima lactase, responsável por digerir a substância.

Segundo Fátima, a alergia à proteína do leite costuma afetar apenas bebês, principalmente antes do primeiro ano de vida, pois está associada à substituição do leite materno pelo de vaca. “Nesta fase, o intestino ainda não está preparado para receber e digerir a proteína do leite, entendendo-a como estranha e invasora, o que provoca uma reação contra ela e em defesa do organismo”, esclarece. De acordo com a nutricionista Fabiana Raucci, a condição geralmente não perdura por toda a vida. “Em 80% dos casos, estas crianças voltam a consumir o leite por volta dos três aos cinco anos de idade, pois é quando o sistema imunológico cria maturidade, tornando-se tolerante às proteínas presentes no leite de vaca e seus derivados”, afirma. Por outro lado, a intolerância à lactose, quando não é genética, pode surgir em qualquer momento da vida, pois acontece graças à diminuição ou ausência da produção de lactase. Isso pode ocorrer por algumas razões, como lesões intestinais, quimioterapia, radioterapia ou até mesmo pelo processo natural de envelhecimento.

Os sintomas das duas condições são bastante similares. Ambas são caracterizadas por dores abdominais, gases (flatulência), sensação de inchaço, cólicas abdominais e diarreia. A alergia à lactose pode provocar, ainda, dificuldades respiratórias, edema, lesões na pele, como coceira, vermelhidão e dermatite, e vômitos, dependendo do grau do problema.

Já os tratamentos são distintos. No caso da alergia, é necessária a exclusão total do leite de vaca e derivados por um período que pode variar de meses a anos. Já a intolerância requer controle alimentar e medicamentos. O leite e seus derivados podem ser consumidos, porém em quantidades reduzidas, dependendo da tolerância do organismo. O mais indicado é substituir esses alimentos por alternativas que não contenham lactose, como o leite e produtos à base de soja.

Confira abaixo uma receita que não leva leite de vaca e é ideal para quem sofre tanto por intolerância à lactose quanto alergia à proteína do leite.

Empanadas de frango



Crédito: Divulgação / Josapar

Ingredientes

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de azeite (24ml)
- 1 cebola média picada (150g)
- 2 dentes de alho picados (3g)
- 1 peito de frango cozido e desfiado (340g)
- 1 tomate médio sem pele e semente em cubos (170g)
- 6 talos de salsinha picados
- 2 ramos de cebolinha picadas
- 3 colheres (sopa) cheias de **SupraSoy** sem lactose (39g) dissolvido em 1 e ½ xícara de água (300ml)

Massa:

4 xícaras (chá) de farinha (480g)
1 colher (sopa) de açúcar (12g)
½ colher (sopa) sal (6g)
½ sachê de fermento biológico seco (5 g)
100g de creme vegetal
3 colheres (cheias) de **Suprasoy** sem lactose (36g) dissolvido em 1 e ½ xícara de água (300ml)
1 gema para pincelar

Preparo

Recheio:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure primeiro a cebola e depois o alho. Refogue o frango por cerca de 5 minutos e acrescente o tomate e as ervas. Misture bem e acrescente o **SupraSoy** dissolvido. Quando começar levantar fervura, desligue e reserve o recheio para as empanadas.

Massa:

Em um refratário, junte a farinha, o açúcar, o sal e o fermento. Acrescente o creme vegetal e junte aos poucos o **SupraSoy** dissolvido, misturando bem até formar uma massa uniforme.

Montagem:

Ligue o forno na temperatura média (180°C). Com um rolo, estique a massa em uma bancada limpa e seca. Corte-a com o auxílio de um aro redondo (10 cm de diâmetro) e coloque o recheio em seu centro. Dobre a massa, una sua borda e dê beliscadas ao longo das beiradas para fazer o formato típico. Pincele as empanadas com a gema e leve-as ao forno por 35 minutos ou até dourarem.

Rendimento: 24 empanadas

Tempo de preparo: 25 minutos

Valor calórico: 139,4 kcal por unidade

*Receita cedida por **Suprasoy**, da Josapar.