

INTOLERÂNCIA À LACTOSE: UM ESTUDO DE CASO

Aluna: Maria Eduarda Barbosa de Sousa

Orientador: Elton Bicalho de Souza

RESUMO

Introdução: A lactose é um dissacarídeo hidrolisado pela enzima lactase, resultando em glicose e galactose. A intolerância à lactose (IL) é caracterizada pela diminuição da capacidade de hidrolisar a lactose. Se uma quantidade suficiente de lactose é ingerida, pode resultar em sintomas gastrointestinais como diarreia, distensão abdominal, flatulência, e desconforto abdominal. As principais orientações para pacientes com intolerância à lactose é a exclusão de alimentos lácteos da dieta e a leitura de rótulos, procurando não só a lactose, mas também soro de leite, coalho e produtos derivados do leite.

Objetivo: Avaliar um possível quadro de intolerância à lactose cujo sintomas relatados pela paciente se assemelham aos descritos na literatura.

Métodos: Trata-se de um estudo de caso sobre possível quadro de intolerância a lactose. Foram realizadas 3 consultas presenciais em consultório e utilizados para coleta de dados o recordatório alimentar de 24 horas, questionário de frequência alimentar, exames laboratoriais e medidas antropométricas.

Resultados: A exclusão de leite e derivados da dieta é a principal recomendação para indivíduos com intolerância à lactose. Entretanto, na prática clínica indivíduos com hipolactasia podem ser orientados a consumir alguns derivados do leite e alimentos contendo lactose sem apresentar sintomas de intolerância, enquanto outros terão que fazer restrição de lactose na dieta.

Conclusões: Mesmo com o diagnóstico do teste de tolerância a lactose com resultado negativo, a paciente possuía sintomatologia catacterística, o que suporta o diagnóstico de intolerante. Com a dieta de exclusão de lácteos, a paciente relatou não ter mais sintomas como flatulência, diarreia, distensão e cólica abdominal, ou seja, a dieta de exclusão observou-se uma melhora dos sintomas, comprovando que o tratamento nutricional é de extrema importância para a melhora do quadro clínico e, conseqüentemente, na qualidade de vida do paciente com intolerância à lactose.

Palavras-chave: Lactose; Intolerância à lactose; Lácteo; Enzima lactase.

REFERÊNCIAS

1. Shaukat, A. 2010. Systematic Review: Effective Management Strategies for Lactose Intolerance. *Annals of Internal Medicine*, 152(12):797.
2. Mathiús, L.; Montanholi, C.; Oliveira, L. 2016. Aspectos atuais da intolerância a lactose. *Revista Odontológica de Araçatuba*, 37(1):46-52.
3. Mattar, R.; Mazo, D. F. C. 2010. Intolerância à lactose: mudança de paradigmas com a biologia molecular. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 56(2):230–236.
4. Szilagyi, A.; Galiatsatos, P.; Xue, X. 2015. Systematic review and meta-analysis of lactose digestion, its impact on intolerance and nutritional effects of dairy food restriction in inflammatory bowel diseases. *Nutrition Journal*, 15(1).
5. Trumbo, P.; Schlicker, S.; Yates, A. A.; Poos, M. 2002. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(11):1621–1630.
6. Pereira, M.; Brumano, L.; Kamiyma, C. 2012. *Low-lactose dairy: a necessity for people with lactose maldigestion and a niche market*. Rev. Inst. Latic. “Cândido Tostes”, 67: 57-65.

