

Lactrase® 6000

In caso di intolleranza al lattosio

Per il piacere senza pensieri di latte e prodotti lattiero-caseari

Caro cliente,

ti ringraziamo per aver scelto Lactrase® con 6000 unità FCC* dell'enzima lattasi per compressa.

Queste informazioni per il cliente contengono:

1. Informazioni generali
2. Informazioni su Lactrase®
3. Suggerimenti pratici
4. Note
5. Tabella del contenuto di lattosio

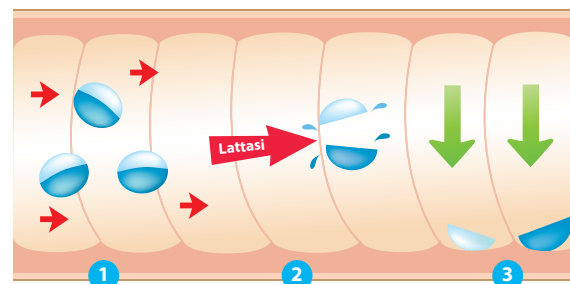
1. Informazioni generali

1.1 Cos'è il lattosio?

Il lattosio è lo zucchero del latte naturalmente presente nel latte. Questo disaccaride è composto da due monosaccaridi: glucosio (zucchero d'uva) e galattosio. Il lattosio non può essere assorbito dall'intestino tenue e quindi non è utilizzabile dal corpo. Invece, i monosaccaridi glucosio e galattosio sono nutrienti che possono essere facilmente assorbiti ed utilizzati dal corpo. Per questo motivo, il lattosio viene scisso dall'enzima lattasi nell'intestino tenue durante la digestione.

*FCC = Codice Chimico degli Alimenti

INTESTINO TENUE



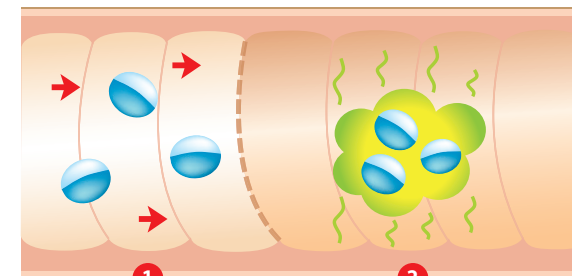
1. Il lattosio (zucchero del latte) arriva nell'intestino tenue
2. L'enzima lattasi scinde il lattosio in glucosio e galattosio
3. Il glucosio e il galattosio vengono assorbiti dall'intestino tenue

1.2 Cos'è la carenza di lattasi?

Si parla di carenza di lattasi quando l'enzima lattasi non è sufficientemente disponibile nell'intestino tenue. Lo zucchero del latte ingerito con il cibo arriva quindi in forma non scissa nel colon e viene fermentato dai batteri intestinali con produzione di gas. Inoltre, il lattosio può causare un aumento dell'ingresso di acqua nel colon. Questo può portare a sintomi, dopo l'ingestione di prodotti lattiero-caseari, come dolori addominali,

gonfiore, sensazione di pienezza, stimolo aumentato alla defecazione o diarrea, e viene quindi definito come intolleranza al lattosio.

INTESTINO TENUE COLON



1. In caso di intolleranza al lattosio, il lattosio nell'intestino tenue non viene sufficientemente scisso, perché l'enzima lattasi non è presente in quantità sufficiente
2. Nel colon, il lattosio non scisso viene fermentato dai batteri intestinali. **Conseguenze:** disturbi digestivi come, ad esempio, gonfiore e diarrea

A causa della somiglianza dei sintomi, l'intolleranza al lattosio viene spesso confusa con la sindrome dell'intestino irritabile.

1.3 Sono distinte tre diverse forme di carenza di lattasi

1. La carenza di lattasi primaria
2. La carenza di lattasi secondaria
3. La carenza di lattasi congenita

La quantità di lattasi nell'intestino tenue è più alta nei neonati durante il periodo dell'allattamento e poi diminuisce gradualmente nella maggior parte delle persone per cause genetiche. Il cosiddetto **deficit primario di lattasi** è quindi il

risultato di un normale processo di invecchiamento ed è osservabile nella stragrande maggioranza (70% - 90%) della popolazione adulta mondiale. Ad esempio, quasi tutti i gruppi etnici in Africa e in Asia non tollerano il lattosio. Anche in Italia, circa il 50-70% degli adulti ha un deficit primario di lattasi.

Diverse malattie intestinali possono causare un cosiddetto **deficit secondario di lattasi**, come il Morbo di Crohn, la celiachia (sprue indigena) e altre infiammazioni intestinali (ad esempio, a causa di infezioni intestinali virali o batteriche). Il deficit secondario di lattasi generalmente scompare dopo la guarigione dalla malattia intestinale che lo ha causato.

Il deficit congenito di lattasi, molto raro, si verifica quando ai neonati manca il gene responsabile della produzione di lattasi. Questo porta a un'incapacità dell'organismo di produrre affatto l'enzima.

1.4 Come si può rilevare un deficit di lattasi?

Per chi non si accontenta della semplice osservazione che la quantità di latte e prodotti lattiero-caseari consumabili senza problemi è diminuita rispetto agli anni precedenti, è possibile diagnosticare un deficit di lattasi attraverso un test di tolleranza al lattosio seguito dalla misurazione della concentrazione di idrogeno nell'aria espirata (test dell'aria espirata H2). A stomaco vuoto, viene somministrata una certa quantità di lattosio disciolto in acqua (25-50 g) e successivamente vengono prelevati campioni di respiro a intervalli regolari.

Il test di tolleranza al lattosio è generalmente eseguito da specialisti in medicina interna e da gastroenterologi.

2. Informazioni su Lactrase®

2.1 Come funziona Lactrase®?

L'enzima lattasi contenuto in Lactrase® scinde il lattosio nei suoi componenti facilmente assimilabili, glucosio e galattosio. L'enzima stesso non viene assorbito dall'intestino tenue né ha effetti sull'organismo. L'azione della lattasi avviene esclusivamente nel bolo alimentare. Pertanto, il consumo di Lactrase® (anche in quantità maggiori) è innocuo, e non si devono temere effetti indesiderati anche in caso di consumo regolare e a lungo termine. Lactrase® è quindi adatto anche a donne incinte, allattanti e bambini.

2.2 Da dove proviene la lattasi contenuta in Lactrase®?

L'enzima lattasi contenuto in Lactrase® non è di origine animale. Viene prodotto utilizzando il microrganismo *Aspergillus oryzae*, che è impiegato da decenni nella produzione di enzimi alimentari.

2.3 Dove viene rilasciata la lattasi?

Dopo l'ingestione della compressa, l'enzima viene rilasciato nello stomaco e quindi disponibile per scindere il lattosio presente nel bolo alimentare. Non è necessario un rivestimento resistente ai succhi gastrici per le compresse poiché Lactrase® contiene una lattasi "acida", in grado di funzionare efficacemente nell'ambiente acido dello stomaco.

2.4 Come si usa Lactrase®?

Dovreste determinare individualmente la quantità di Lactrase® che vi è sufficiente. Questa dipende in particolare dalla produzione di lattasi del vostro corpo e dalla quantità di lattosio contenuta nel pasto. Di norma, 6000 unità FCC di lattasi (una compressa di Lactrase®) consentono il consumo di circa 5-10 g di lattosio (vedere la tabella del contenuto di

lattosio). Le compresse dovrebbero essere assunte immediatamente prima o durante il consumo di cibi o bevande contenenti lattosio. Secondo una raccomandazione dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), per ogni pasto contenente lattosio si dovrebbero consumare almeno 4500 unità FCC di lattasi. Per quantità maggiori di lattosio o per persone particolarmente sensibili al lattosio, sono disponibili compresse di Lactrase® anche con 18000 unità FCC.

3. Suggerimenti pratici

1. Quando siete invitati, discutete delle vostre esigenze alimentari particolari e chiedete di essere avvisati se vengono offerti cibi che non sembrano contenere lattosio (ad esempio, nelle salse per insalate o nelle zuppe).
2. Se non siete sicuri che un piatto consumato fuori casa contenga lattosio, potete usare Lactrase® per precauzione.
3. L'industria alimentare aggiunge spesso lattosio a molti alimenti per motivi tecnologici o per migliorare il sapore e/o la consistenza. Ad esempio, i seguenti prodotti contengono spesso lattosio: piatti pronti, salse pronte, zuppe in scatola, piatti in conserva, piatti surgelati, preparati per purè di patate, dolci (come praline, cioccolato, barrette di cioccolato, etc.), pane, prodotti da forno e insaccati.
4. Quando acquistate alimenti non confezionati, come carne, salumi, pane e prodotti ittici, chiedete se il prodotto è stato preparato utilizzando latte, derivati del latte (come panna, panna acida) o lattosio.
5. Se dovete prendere farmaci, chiedete al vostro farmacista se il preparato è privo di lattosio o controllate voi stessi l'elenco degli ingredienti.

4. Note

Si prega di non superare la dose giornaliera raccomandata indicata sulla confezione.

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come unica fonte di nutrimento. Non sostituiscono una dieta equilibrata e varia. Si raccomanda un'alimentazione e uno stile di vita vari ed equilibrati.

Conservare il prodotto fuori dalla portata dei bambini.

5. Tabella del contenuto di lattosio

Contenuto di lattosio in g per 100 g di prodotto lattiero-caseario:

4.1 Latte

Latte di bufala	ca. 4,9
Latte di cammello	ca. 4,8
Latte di mucca (fresco, latte a lunga conservazione, latte scremato, 1,5% di grassi, 3,5% di grassi)	ca. 5,0
Latte materno	ca. 4,9–9,5
Latte di pecora	ca. 4,4–4,7
Latte di giumenta	ca. 6,3
Latte di capra	ca. 4,0–4,9

4.2 Altri prodotti lattiero-caseari

Burro	ca. 0,6–0,7
Latticello	ca. 4,0
Polvere di latticello	ca. 42
Cottage (formaggio fresco granuloso)	ca. 3,3
Crème fraîche	ca. 2,0–2,4
Doppia crema	ca. 4,5
Dessert (ad esempio creme, budini, riso al latte)	ca. 2,8–6,3
Latte fermentato denso	ca. 4,5
Gelato	ca. 6,0
Feta	ca. 0,5
Preparazione di formaggio fresco (10–70% di grassi)	ca. 2,0–3,8

Yogurt	ca. 3,7–5,6
Preparazioni di yogurt (cioccolato, moka, muesli, frutta, ecc.)	ca. 3,0–5,4
Cacao	ca. 5,0
Fonduta di formaggio (prodotto pronto)	ca. 1,8
Kefir	ca. 3,5–6,0
Formaggio da cottura (0–45% di grassi s.s.)	ca. 3,2–4,0
Latte condensato (7,5% di grassi)	ca. 9,5
Latte condensato (10% di grassi)	ca. 12,5
Quark magro	ca. 4,1
Bevande miste a base di latte (cioccolato, moka, vaniglia, fragola, ecc.)	ca. 5,0
Latte in polvere (latte scremato in polvere)	ca. 51
Latte in polvere (latte intero in polvere)	ca. 35
Siero di latte, bevande a base di siero	ca. 4,4–5,2
Polvere di siero	ca. 66
Mozzarella	ca. 0,1–3,1
Panna (panna da caffè)	ca. 4,0
Gelato alla panna	ca. 1,9
Panna acida	ca. 3,5
Formaggio stratificato (10% di grassi s.s.)	ca. 3,8
Formaggio stratificato (40% di grassi s.s.)	ca. 3,2
Formaggio fuso (10–70% di grassi s.s.)	ca. 2,8–6,3
Quark magro	ca. 3,0–3,5

Quark (20% di grassi s.s.)	ca. 2,0–3,3
Quark (40% di grassi s.s.)	ca. 2,0–3,1
Panna da montare	ca. 2,7–3,5

100 g dei seguenti tipi di formaggio contengono meno di 0,6 g di lattosio:

Appenzeller, Bel Paese, Brie, Butterkäse, Camembert, Cheddar, Edamer, Formaggio erborinato, Emmentaler, Gorgonzola, Gouda, Gruyère, Limburger, Münster, Parmigiano, Provolone, Ricotta, Romadur, Roquefort, Formaggio acidulo (Harzer, Mainzer, Handkäse), Tilsiter

pronatura®

Gesellschaft für gesunde Ernährung mbH
Konrad-Adenauer-Allee 8–10, 61118 Bad Vilbel, Germania
www.lactrase.it