



Alimentazione in caso di intolleranza al lattosio

Indice

► [Scheda informativa Alimentazione in caso di intolleranza al lattosio / Febbraio 2013](#)

Parte 1 – Basi teoriche

- 2 Introduzione
- 2 Che cos'è l'intolleranza al lattosio?
- 2 Frequenza dell'intolleranza al lattosio nel mondo e in Svizzera
- 3 Cause e forme
- 3 Sintomi
- 4 Diagnosi
- 4 La terapia nutrizionale in caso di intolleranza al lattosio

Parte 2 – L'intolleranza al lattosio nella vita quotidiana

- 5 Il tenore di lattosio nei latticini
- 6 Lattosio nascosto
- 6 Latticini e alimenti privi di lattosio
- 6 Preparati enzimatici (lattasi)
- 6 Calcio
- 7 Label allergia svizzero
- 8 Piramide alimentare svizzera
- 10 intolleranza al lattosio – tengo a mente
- 10 Consulenza individuale e sostegno
- 11 Fonti
- 11 Impressum

Alimentazione in caso di intolleranza al lattosio

Parte 1 – Basi teoriche Introduzione

Il lattosio, detto anche zucchero di latte, è il carboidrato più importante presente nel latte di quasi tutti i mammiferi (ad eccezione dei leoni marini e dei trichechi) e si trova naturalmente solo nel latte e nei suoi prodotti. Il lattosio svolge un ruolo fondamentale per la sopravvivenza di lattanti e mammiferi durante la loro prima fase di vita. In seguito, quando vengono preferite altre fonti di nutrimento, l'enzima responsabile della scissione del lattosio (la lattasi) regredisce, perché non si ha più bisogno di averne in quantità così importanti.

Che cos'è l'intolleranza al lattosio?

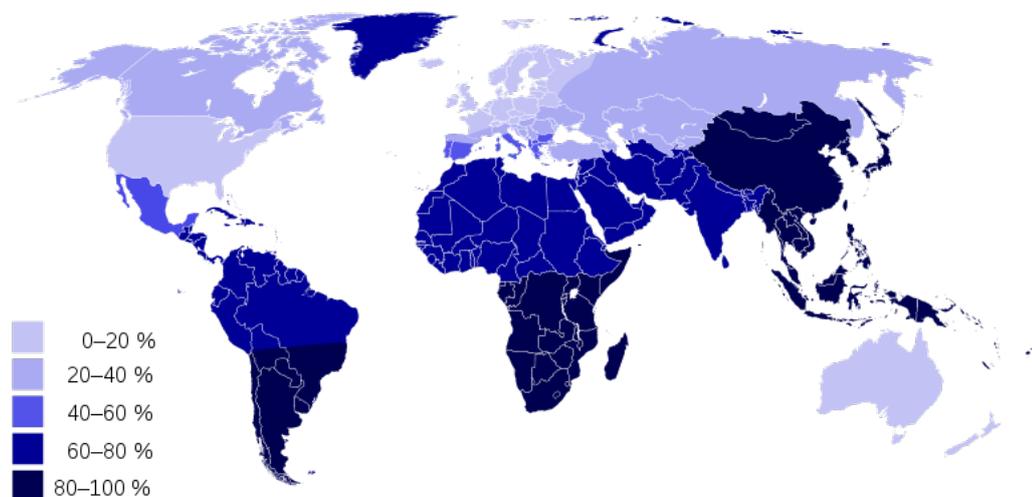
Nel caso di intolleranza al lattosio, l'enzima digestivo lattasi non viene più prodotto a sufficienza o non viene più prodotto del tutto. Questa carenza enzimatica comporta che nell'intestino tenue il lattosio non può più essere scisso nei due componenti zuccherini di cui è costituito, il glucosio e il galattosio. Le molecole di zucchero possono essere assimilate dall'intestino per passare nel sangue ed essere poi utilizzate come fonti energetiche solo in questa forma divisa.

In caso di intolleranza, quindi, il lattosio raggiunge l'intestino crasso senza essere stato digerito e lì viene fermentato dai batteri. Questo processo porta alla formazione di gas e richiama acqua nell'intestino crasso, ciò che provoca i tipici sintomi dell'intolleranza al lattosio (si veda il capitolo "Sintomi"). L'intolleranza al lattosio può essere congenita o svilupparsi nel corso della vita. Non va confusa con l'allergia alle proteine del latte vaccino.

Frequenza dell'intolleranza al lattosio nel mondo e in Svizzera

La maggioranza della popolazione mondiale, dopo lo svezzamento, non è più in grado di digerire correttamente il lattosio. L'attività della lattasi regredisce quando si smette di bere il latte materno o quello artificiale. Quanto l'attività della lattasi regredisca, è diverso da persona a persona e dipende da fattori genetici. Per questa ragione ci sono grandi differenze regionali nella frequenza dell'intolleranza al lattosio. Se nei paesi nordici, come quelli scandinavi, solo il 3 % circa della popolazione mostra una perdita della lattasi, in Africa la percentuale sale a quasi il 100 %. In Svizzera circa un quinto della popolazione è intollerante al lattosio (UFSP, 2011).

Distribuzione mondiale dell'intolleranza al lattosio



Fonte: Rainer Zenz, Wikipedia (dati scaricati il 13.9.2012)



Cause e forme

Si distinguono quattro forme di intolleranza al lattosio, ognuna delle quali è caratterizzata da cause diverse:

1. Carenza congenita di lattasi di origine genetica

La carenza congenita di lattasi, causata da un difetto genetico, è molto rara e si manifesta già subito dopo la nascita, non appena il neonato viene allattato o nutrito con latte artificiale per la prima volta. I sintomi si manifestano sotto forma di diarree acquose. Questa forma di intolleranza al lattosio perdura per tutta la vita.

2. Intolleranza al lattosio dovuta allo sviluppo

L'intolleranza al lattosio dovuta allo sviluppo si riscontra nei prematuri nati tra la 28a e la 32a settimana di gestazione. Il nascituro produce la lattasi solo nelle ultime settimane di gestazione. Può quindi verificarsi che i nati prematuri non dispongano di sufficiente attività enzimatica e non riescano a digerire il lattosio contenuto nel latte materno. Questa forma di intolleranza al lattosio non ha però alcun valore predittivo sulla tollerabilità del lattosio in età adulta, poiché con la maturazione la capacità di produrre lattasi può normalizzarsi.

3. Intolleranza al lattosio primaria

L'intolleranza al lattosio primaria è una carenza di lattasi acquisita nel corso della vita ed è la forma più frequente di intolleranza al lattosio. L'attività dell'enzima lattasi è al suo massimo nel lattante. Durante l'infanzia e la prima età adulta diminuisce lentamente. A dipendenza dell'individuo, la carenza di lattasi può essere più o meno pronunciata; spesso è presente un'attività residua più o meno importante. Questa intolleranza al lattosio primaria, in realtà, non è una malattia bensì l'espressione di un normale adeguamento al cambiamento delle abitudini alimentari nel corso dello sviluppo. Nei bambini europei questo tipo di intolleranza al lattosio si manifesta solitamente a partire dal quinto anno di età.

4. Intolleranza al lattosio secondaria o transitoria

Questa forma di intolleranza al lattosio si sviluppa solitamente in relazione ad una malattia del sistema digestivo quali ad esempio morbo di Crohn, celiachia, infezioni intestinali acute oppure dopo importanti operazioni all'intestino. La malattia infiamma o danneggia la mucosa dell'intestino tenue, causando tra le altre cose anche la diminuzione della produzione di lattasi. In tal modo si può sviluppare un'intolleranza al lattosio transitoria o, in rari casi, che perdura poi per tutta la vita.

Sintomi

L'intensità dei sintomi è individuale e influenzata da diversi fattori, tra i quali:

- la quantità di lattosio ingerito,
- l'attività residua della lattasi,
- la composizione della flora intestinale,
- il tempo di permanenza del cibo nello stomaco,
- il tempo di permanenza del cibo nell'intestino tenue.

Il tempo di svuotamento dello stomaco e il tempo di transito intestinale dipendono dalla composizione del cibo. I liquidi transitano nel tratto gastrointestinale più velocemente degli alimenti solidi. Le proteine e i grassi prolungano la permanenza del cibo nello stomaco e nell'intestino. Più lunga è la permanenza del cibo nel tratto gastrointestinale, più lattosio potrà essere scisso e di conseguenza meglio tollerato sarà il cibo.

I sintomi dell'intolleranza al lattosio si manifestano solitamente da trenta minuti a due ore dopo l'assunzione del pasto contenente lattosio, ma è possibile che si manifestino anche più tardi. Essi vengono suddivisi in sistemici e intestinali.

Sintomi intestinali:

- meteorismo, addome meteorico, flatulenza (gas)
- mal di pancia, crampi addominali
- diarrea o feci molli
- nausea
- vomito



Sintomi sistemici:

- mal di testa
- disturbi della concentrazione
- stanchezza cronica
- dolori muscolari
- dolori articolari
- disturbi del ritmo cardiaco
- afte (vescicole febbrili in bocca osulle labbra)

Diagnosi

Spesso le persone interessate si accorgono da sole o sospettano di non tollerare bene il latte o i latticini. Uno dei pilastri principali su cui poggia la diagnosi è perciò rappresentato da un approfondito colloquio con la persona interessata (anamnesi). Se il sospetto di intolleranza al lattosio viene avvalorato dall'anamnesi, si dovrebbe seguire per due settimane una dieta rigorosamente priva di lattosio sotto la guida di un professionista. In questo caso è importante fare attenzione anche alle fonti nascoste di lattosio (si veda il capitolo "Lattosio nascosto").

Si ricorre all'uso di test diagnostici nel caso in cui la dieta rigorosamente priva di lattosio non abbia dato risultati chiari o sia difficilmente fattibile o controllabile.

Il metodo più affidabile è il breath test all'idrogeno. Esisterebbe poi anche il test della glicemia, ma questo test è meno preciso del breath test all'idrogeno e perciò oggi non viene praticamente più impiegato. Inoltre, la presenza di un diabete mellito può falsare il risultato del test della glicemia.

La terapia nutrizionale in caso di intolleranza al lattosio

Se l'intolleranza al lattosio è confermata, sarà necessario seguire una dieta priva di lattosio solo in caso di forte carenza di lattasi (carenza congenita di lattasi di origine genetica, si veda il capitolo "Cause e forme"). La maggior parte delle persone colpite presenta invece un'attività residua dell'enzima edovrà quindi unicamente modificare la propria alimentazione riducendo gli apporti di lattosio (a 8-10 g di lattosio al giorno). È importante stabilire sempre per ogni singolo caso quanto lattosio venga tollerato. Per fare ciò si procede ad una terapia di modifica dell'alimentazione in tre fasi.

Le persone con una carenza di lattasi tollerano circa 12 g di lattosio al giorno (corrisponde a 2.5 dl di latte). Una miglior tollerabilità può essere raggiunta se i latticini vengono consumati durante i pasti (assieme a proteine e grassi) e se l'assunzione di alimenti contenenti lattosio viene distribuita nell'arco della giornata. Se l'intolleranza al lattosio è riconducibile ad una malattia del tratto gastrointestinale (si veda il paragrafo "Intolleranza al lattosio secondaria o transitoria"), la terapia della malattia in questione assumerà una posizione di primo piano, affiancandola a modifica dell'alimentazione in tre fasi.

Modifica dell'alimentazione in tre fasi

1. Fase di privazione – Durante la fase di dieta o privazione, della durata di circa due settimane, l'apporto di lattosio viene fortemente limitato al fine di far diminuire i sintomi. Oltre al latte e ai latticini contenenti lattosio si deve rinunciare anche al lattosio nascosto (si veda il capitolo "Lattosio nascosto").

2. Fase di prova – Nella fase di prova la quantità di lattosio viene aumentata gradualmente per testare la tolleranza individuale. A questo scopo si devono protocollare gli alimenti contenenti lattosio consumati e i sintomi osservati.

3. Passaggio graduale all'alimentazione duratura – Gli alimenti contenenti lattosio ben tollerati vengono reintegrati nell'alimentazione quotidiana. Nella maggior parte dei casi ne vengono però limitate la quantità e la frequenza di consumo. Quale base per l'alimentazione duratura valgono le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera della SSN. Se necessario certi alimenti contenenti lattosio possono essere sostituiti da alimenti speciali privi di lattosio.

L'ideale sarebbe che la terapia nutrizionale in tre fasi venisse effettuata e seguita da un professionista qualificato (dietista diplomato/a SSS/SUP).

Se nel corso della modifica dell'alimentazione non si manifesta un chiaro miglioramento dei disturbi, sarà necessario effettuare ulteriori accertamenti, ad esempio alla ricerca di un eventuale malassorbimento di fruttosio.



Parte 2 – L'intolleranza al lattosio nella vita quotidiana Il tenore di lattosio nei latticini

A dipendenza di lavorazione e conservazione, i latticini contengono quantità differenti di lattosio (si veda la tabella 2). Il latte, che praticamente non è lavorato, contiene la quantità maggiore di lattosio e molte persone colpite da intolleranza al lattosio non lo tollerano o lo tollerano solo in minime quantità. Nello yogurt una parte del lattosio viene scomposto dal processo di produzione, perciò da molti questo latticino risulta essere meglio tollerato.

Il tenore di lattosio nel formaggio stagionato è infinitesimale. La maggior parte del lattosio viene già eliminata durante la produzione assieme al siero di latte.

Il formaggio stagionato per più di sei settimane è considerato praticamente privo di lattosio.

Un caso particolare, per quel che riguarda il lattosio, è rappresentato dal formaggio fresco e dal formaggio fuso, ai quali durante la preparazione viene spesso aggiunto latte in polvere per influenzare la qualità del prodotto. Poiché il latte in polvere contiene lattosio, vale la pena di leggere la lista degli ingredienti sulle confezioni dei latticini. Anche a panna acida e crème fraîche viene spesso aggiunto del latte in polvere.

Nella panoramica sottostante (tabella 1) sono elencati i latticini, la loro tollerabilità e le eventuali alternative.

Tabella 1

Latticini	Tenore di lattosio/tollerabilità	Alternativa
Latte, latticello, siero di latte	Contengono quantità relativamente grandi di lattosio e sono mal tollerati dalla maggior parte delle persone affette da intolleranza.	Latte privo di lattosio
Panna (panna da montare)	La panna contiene lattosio, viene però normalmente consumata in piccole quantità ed è quindi ben tollerata.	Panna priva di lattosio
Yogurt, latte acidulato	Il lattosio è già in parte scomposto e perciò questi alimenti sono tollerati meglio del latte. Vale la pena provare.	Yogurt privo di lattosio
Quark, blancbattu, cottage cheese, ricotta, feta, mozzarella	Tenore di lattosio medio, provarne la tollerabilità.	Formaggi freschi poveri o privi di lattosio
Formaggi a pasta molle (Tomme, Brie) e formaggi semiduri (Appenzeller, Tilsiter, Raclette)	Contengono solo tracce di lattosio e sono ben tollerati.	
Formaggi a pasta dura (Emmentaler, Gruyère) e formaggi a pasta extradura (Sbrinz, Parmigiano)	Sono privi di lattosio e sono ben tollerati.	
Burro	Il burro è praticamente privo di lattosio.	



Lattosio nascosto

Con il termine “lattosio nascosto” si intende il lattosio introdotto negli alimenti durante la preparazione, con l'aggiunta di ingredienti quali ad esempio: latte in polvere, latte magro in polvere, siero di latte, siero di latte in polvere e scotta. Questi ingredienti vengono impiegati, tra l'altro, in miscele di spezie, dolci (p.es. pasticcini, biscotti, cioccolato), piatti pronti, insaccati e bevande, e devono essere dichiarati sulla confezione. Il lattosio viene impiegato anche quale sostanza ausiliaria nella produzione di medicinali e di globuli e granuli omeopatici.

Durante la fase di privazione e in caso di carenza congenita di lattasi di origine genetica, si deve rinunciare anche agli alimenti contenenti queste fonti di lattosio.

Latticini e alimenti privi di lattosio

Sul mercato sono presenti latticini privi di lattosio. Anche latte, yogurt, panna, ecc. privi di lattosio sono prodotti a partire dal latte di mucca. Per fare in modo che siano privi di lattosio, questo disaccaride viene scisso nei suoi due componenti, glucosio e galattosio, che vengono assimilati senza problemi dall'intestino tenue. Il latte privo di lattosio, a seconda del procedimento usato per produrlo, ha un gusto un po' più dolce del latte normale, e questo perché il glucosio ha un potere dolcificante maggiore del lattosio.

Secondo l'Ordinanza del Dipartimento federale dell'interno (DFI) sugli alimenti speciali, un alimento è considerato privo di lattosio quando il prodotto pronto al consumo contiene meno di 0.1 g di lattosio per 100 g o 100 ml.

Un'ulteriore alternativa in caso di intolleranza al lattosio è data dai prodotti vegetali sostitutivi del latte quali ad esempio latte di soia o di riso. Poiché questi prodotti non contengono naturalmente calcio, si dovrebbe sempre scegliere una variante arricchita. Il latte di capra o il latte di pecora non costituiscono un'alternativa in caso di intolleranza, poiché anch'essi contengono lattosio.

Preparati enzimatici (lattasi)

Al limitato apporto di lattosio spesso si affianca l'assunzione dell'enzima mancante, la lattasi, sotto forma di capsule, compresse masticabili o polvere. Questi prodotti enzimatici a base di lattasi possono migliorare la tollerabilità dei latticini. A dipendenza del prodotto, devono essere assunti circa 30 minuti prima del pasto oppure direttamente con il pasto (leggere il foglietto illustrativo). Permettono alle persone affette da intolleranza al lattosio di essere più libere e flessibili, soprattutto quando mangiano fuori. I preparati sono ottenibili anche senza prescrizione medica e vengono rimborsati dalle casse malati (è possibile che, per essere rimborsati, i medicinali ottenibili senza prescrizione medica debbano comunque essere prescritti da un medico. Si consiglia di informarsi presso la propria cassa malati).

I preparati enzimatici riescono a scindere solo una parte del lattosio assunto perché vengono attaccati e in parte digeriti già nello stomaco. L'efficacia di questi prodotti varia quindi da persona a persona. Vanno seguite le indicazioni posologiche riportate sul foglietto illustrativo o date dal medico curante.

Calcio

Il calcio è un sale minerale importante per il nostro organismo e partecipa in modo determinante alla costituzione delle ossa e dei denti. I latticini sono tra i più importanti fornitori di calcio. Nelle raccomandazioni attuali della piramide alimentare svizzera, il 60–70 % del fabbisogno giornaliero di calcio viene assicurato dai latticini. Le suddette raccomandazioni consigliano l'assunzione quotidiana di tre porzioni di latticini. Nella tabella sono presentate differenti porzioni di diversa grandezza.

Il restante 30–40 % del fabbisogno di calcio viene coperto dal consumo di tutti gli altri tipi di alimenti. Oltre ai latticini, sono soprattutto le verdure verdi (p.es. broccoli, coste, spinaci), le acque minerali ricche di calcio, i cereali e le leguminose a contribuire all'apporto di calcio.

Poiché una buona parte del fabbisogno di calcio viene coperta dai latticini, è raccomandabile consumare latticini quotidianamente e nel limite della tolleranza individuale, anche in caso di intolleranza al lattosio. Se i latticini normali non sono tollerati, quelli privi di lattosio costituiscono un'alternativa appropriata.

Tabella 2

1 porzione corrisponde a	Tenore di calcio per la porzione indicata	Tenore di lattosio per la porzione indicata
2 dl di latte oppure	250 mg	9.4 g
180 g di yogurt	250 mg	5.7 g
30 g di formaggio a pasta dura (p. es. Sbrinz, Parmigiano)	350 mg	<0.5 g
60 g di formaggio a pasta molle (Brie, Tomme)	230 mg	<0.5 g
200–250 g di quark	200 mg	7.2 g

Fonte: Souci Fachmann Kraut. *Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwerttabellen. 7. Revidierte und ergänzte Auflage, 2007.*

Label allergia svizzero

Il labelallergia svizzero è un marchio indipendente concepito dall'azienda Service Allergie Suisse SA in stretta collaborazione con aha! Centro Allergie Svizzera. Questo label garantisce alle persone con allergie e intolleranze la sicurezza che l'alimento contrassegnato sia stato prodotto nel rispetto di rigide direttive e sia stato controllato da un organo di certificazione indipendente. Un prodotto contrassegnato è quindi notevolmente più sicuro per le persone allergiche e con intolleranze rispetto ai prodotti convenzionali. Per garantire questa sicurezza, i prodotti sono sottoposti a un processo di certificazione in più fasi:

1. una commissione di specialisti (consiglio scientifico) verifica se un prodotto soddisfa le direttive dei regolamenti;
2. medici autorevoli (consiglio medico) verificano se il prodotto offre un valore aggiunto per le persone con allergie o intolleranze;
3. un organo di controllo indipendente esamina i prodotti e il processo di produzione in loco.

Il label viene assegnato soltanto se il risultato dell'esame di tutte e tre le istanze è positivo.





Piramide alimentare svizzera - con raccomandazioni complementari in caso di intolleranza al lattosio

Le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera garantiscono agli adulti sani un apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e sostanze protettive. Le quantità alimentari indicate sono orientative. A seconda del fabbisogno energetico (in base all'età, al sesso, all'altezza, all'attività fisica, ecc.) sono applicabili le indicazioni sulle porzioni più piccole o più grandi.

Le raccomandazioni non devono essere seguite con rigore quotidianamente, ma dovrebbero essere rispettate sul lungo termine, p. es. nel corso di una settimana. Un'eccezione sono invece le raccomandazioni relative all'assunzione dei liquidi, che devono essere rispettate quotidianamente. *I testi scritti in corsivo e grassetto si rivolgono specificamente alle persone con un'intolleranza al lattosio.*





Bibite

Bere 1–2 litri al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p.es. acqua naturale/minerale o tisane alla frutta o alle erbe. Anche le bevande contenenti caffeina, come il caffè, il tè nero o il tè verde, possono contribuire all'assunzione di liquidi. *Preferire le acque minerali ricche di calcio (minimo 300 mg di calcio per litro), soprattutto se si consumano pochi latticini.*

Verdura e Frutta

Assumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g. Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato.

Le verdure verdi come i broccoli, le coste, gli spinaci, diversi tipi di cavoli e altre verdure in foglia sono buone fornitrici di calcio.

Cereali, patate e leguminose

Assumerne 3 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a:
75–125 g di pane/pasta (p. es. pasta per pizza) o
60–100 g di leguminose (peso a secco) o
180–300 g di patate o
45–75 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali in chicchi (peso a secco).

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Assumere 3 porzioni al giorno di latte senza lattosio o latticini. 1 porzione corrisponde a:
2 dl di latte o
150–200 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o
30 g di formaggio semiduro/duro o
60 g di formaggio a pasta molle.

Inoltre 1 porzione al giorno di carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o quark.

Variare fra questi alimenti proteici.

1 porzione corrisponde a:

100–120 g di carne / pollame / pesce / tofu / quorn / seitan (peso del prodotto fresco) o

2–3 uova o

30g di formaggio semiduro/duro o

60 g di formaggio a pasta molle o

150–200 g di quark/fiocchi di latte.

Privilegiare i latticini privi o poveri di lattosio.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Assumere 2–3 cucchiaini al giorno (20–30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.

1 porzione al giorno (20–30 g) di frutta a guscio (p.es. noci) o semi non salati.

Inoltre, possono essere utilizzati con moderazione burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

Dolci, snack salati e alcolici

I dolci, le bibite zuccherate, gli snack salati e le bevande alcoliche devono essere assunti con parsimonia. *A dipendenza della tolleranza, rinunciare a dolci e dessert contenenti lattosio o mangiarne solo in piccole quantità.*



Intolleranza al lattosio – tengo a mente

Per le persone con una carenza di lattasi

- La quantità di lattosio tollerata varia da persona a persona e dovrebbe essere determinata con l'aiuto di un professionista.
- Consumare il latte e i latticini durante i pasti. I pasti con contorni proteici, verdura o insalata, e un contorno ricco di amido (come patate, riso, pasta, pane...) rallentano il transito del cibo nell'intestino. In questo modo rimane più tempo per la scissione del lattosio (= migliore tollerabilità).
- Lo yogurt è spesso meglio tollerato del latte.
- Il formaggio può spesso essere mangiato senza avere disturbi.
- Prestare attenzione al lattosio nascosto (leggere la lista degli ingredienti sulla confezione!).
- Gustare gli alimenti contenenti lattosio in piccole quantità distribuite nell'arco della giornata.

Per le persone con una carenza totale di lattasi

- Scegliere prodotti privi di lattosio (prestare attenzione al label allergia svizzero).
- Oppure, in alternativa, consumare bevande di soia o di riso arricchite in calcio.
- Far controllare al medico il calcio e la vitamina D e, se del caso, integrarli con preparati specifici.
- Prestare attenzione al lattosio nascosto (leggere la lista degli ingredienti sulla confezione!).

Consulenza individuale e sostegno

Per una consulenza nutrizionale personalizzata consigliamo di rivolgersi ad una/un dietista diplomata/o SSS/SUP. Al seguente link è possibile trovare specialiste/i attive/i nelle proprie vicinanze: www.svde-asdd.ch.

aha! Centro Allergie Svizzera

In complemento alla medicina di base, la fondazione aha! Centro Allergie Svizzera offre informazioni, consulenza e istruzione agli oltre 2 milioni di persone che in Svizzera soffrono di allergie, patologie allergiche delle vie respiratorie e della pelle, asma e intolleranze. L'organizzazione è inoltre l'organo di riferimento per associazioni, autorità, istituti di formazione, industria e artigianato. Grazie a presentazioni, corsi e aggiornamenti, essa permette l'approfondimento delle conoscenze e la promozione della comprensione. La fondazione aha! è un centro di competenza certificato ZEWO, indipendente e attivo in tutta la Svizzera.

Consulenza telefonica aha! infoline

Tel. 031 359 90 50

E-Mail info@aha.ch

Internet www.aha.ch



Fonti

- Abrams SA, Griffin IJ, Davila PM: Calcium and zinc absorption from lactose-containing and lactose-free infant formulas. Am J Clin Nutr 2002; 76:442-46
- Benkebil F, Roule M: Laktoseintoleranz im Kindesalter: <http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/vol18/n1/pdf/22-24.pdf>
- Braegger, C. Gastroenterologie und Ernährung: Laktoseintoleranz. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin SZE 2008;2:9-11.
- Eugster G, Lebensmitteling. ETHZ und MAS Ernährung und Gesundheit ETHZ: Laktation und Stillen; 1.2012 Titelthema S. 4 ff
- Kasper, H. Ernährungsmedizin und Diätetik. 11. Auflage. München: Urban & Fischer, 2004.
- Lactosethresholds in lactoseintolerance and galactosaemia: <http://www.efsa.europa.eu/de/scdocs/doc/1777.pdf>
- Schauder, P, Ollenschläger, G. Ernährungsmedizin Prävention und Therapie. 3. Auflage. München: Urban & Fischer Verlag, 2006.
- Wermuth, J., & Braegger C., & Arndt, D., & Mayer, R.: Laktoseintoleranz. Curriculum, Schweiz Med Forum 2008; 8(40): 746-750. (Abgefragt am 24. Mai 2012, unter http://www.medicalforum.ch/pdf/pdf_d/2008/2008-40/2008-40-342.PDF)

Impressum

© 2013 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

Editrice

Società Svizzera di Nutrizione SNN
Schwarztorstrasse 87
Casella postale 8333
CH-3001 Berna
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Autrice

Marion Wäfler Gassmann, dietista diplomata SSS, segretariato SSN

Consulenza professionale e collaborazione

Angelika Hayer, ecotrofologa diplomata, segretariato SSN
Muriel Jaquet, dietista diplomata SSS, segretariato SSN
Annette Matzke, Dr., ecotrofologa diplomata, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Karin Stalder, dietista diplomata SSS, aha! Centro Allergie Svizzera