

SERVEI D'ENDOCRINOLOGIA I NUTRICIÓ

Consells dietètics per l'intolerància a la lactosa

Aliments prohibits:

- Llet, iogurt i formatge.
- Frankfurt i embotits que portin lactosa (verificar etiquetes).
- Pa o cereals preparats amb llet (verificar etiquetes)
- Cremes o purés preparats amb llet.
- Purés de patata, sopes instantànies o plats precuinats que s'hagin preparat amb llet.
- Gelats, sorbets, flams, crema i tota mena de postres dolços fets amb llet.
- Xocolata elaborada amb llet. Succedanis de xocolata instantània.
- Laminadures que continguin llet.
- Salses de crema de llet o formatge.

Aliments permesos:

- Carns
- Peix blanc o blau.
- Ous.
- Pa, arròs i patata.
- Pasta i llegums.
- Verdures cuites, crues i congelades.
- Fruïtes, totes excepte les enllaunades o congelades que continguin lactosa.
- Postres, gelatines, pastissos, galetes i gelats de fruita sense llet. Verificar les etiquetes*
- Olis vegetals, maionesa, mantega i margarina (verificar etiquetes).
- Cafè, te i begudes carbòniques.
- Sucre, melmelada, mel.
- Sal, espècies, cacau en pols pur, olives i fruites seques.
- Mostassa i Ketchup.

***Ha de comprovar les etiquetes dels productes envasats. No han d'incloure lactosèrum, sèrum o sòlids de llet, ja que poden contenir certa quantitat de lactosa.**

Per a més informació, contacteu amb el Servei de Dietètica (prèvia hora concertada): Elena Guedea, Ana Canales, Pia Güell i Marta Jansana.

Per demanar hora, truqueu al 93 5656000