

Board Certified in Gastroenterology

Dieta Libre de Lactosa

La lactosa es el azúcar de los productos lácteos y muchos otros tipos de alimentos procesados. Muchas personas pueden perder la capacidad de digerir este azúcar que puede conducir a exceso de gases, distensión abdominal, dolor abdominal o diarrea. Si sus síntomas mejoran con esta dieta, a continuación, las recomendaciones más específicas para el tratamiento se puede hacer por su médico, y sobre las preparaciones de venta libre como lactaid de la leche y de lactasa pastillas pueden ser de beneficio.

Evite los siguientes alimentos que contienen lactosa. Esta es una lista muy restringida para el propósito de un ensayo de una semana de diagnóstico:

1. Leche, mantequilla, leche desnatada, leche en polvo, etc
2. Helado, leche batidos, leche malteada
3. Queso, requesón, queso crema, crema agria, Crema Sustitutos
4. Líquidos dietéticos, es decir Metrecal, Segeo, Delgado, batidos Advantage Fast
5. Las carnes procesadas: Perritos calientes, salchichas, embutidos, toda carne que no etiquetan la carne 100%.
6. Party Dips, Pudines, Natillas, Chocolate
7. Preparación Disolver instantánea, es decir, café instantáneo, té instantáneo, Calentador de bebidas frías, Puré de patatas
8. Alimentos a los que se añade la leche es decir Desnatados Sopas, Alimentos congelados con salsas, crepes, pasteles, pan
9. Productos en los que cualquiera de los siguientes en la etiqueta es decir, leche, sólidos de la leche, lactosa, caseína, suero de leche, cuajada,
Leche en polvo.

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.