

## A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADULTOS COM INTOLERÂNCIA A LACTOSE ADQUIRIDA

### IMPORTANCE OF NUTRITIONAL GUIDANCE FOR ADULTS WITH ACQUIRED LACTOSE INTOLERANCE

### LA IMPORTANCIA DE LA ORIENTACIÓN NUTRICIONAL PARA LOS ADULTOS CON INTOLERANCIA ADQUIRIDA A LA LACTOSA

Keitiane chagas<sup>1</sup>  
Cinthia Soares Lisboa<sup>2</sup>

**RESUMO:** A intolerância a lactose ocorre quando o organismo não é capaz de digerir lactose, um açúcar presente nos laticínios. Esse processo é resultado da deficiência ou ausência de uma enzima dissacaridase denominada lactase que hidrolisa a lactose em glicose e galactose permitindo a absorção. Sendo assim, o trabalho teve como objetivo investigar a importância da orientação nutricional em pacientes adultos com intolerância a lactose adquirida. A metodologia utilizada teve como base a revisão de literatura na qual foi selecionada artigos científicos relacionado com o referido tema/problema, cujo se encontra pesquisados na base de dados do Google Acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (PUBMED). Após o processo de pesquisa, foi selecionado sete artigos que abordaram o tema. Através dos artigos embasados foi possível analisar a importância do nutricionista no que tange à elaboração de estratégias alimentares para esses pacientes. Foi possível identificar possíveis estratégias como uso da enzima lactase, consumo de alguns alimentos com fonte adequada do cálcio a fim de evitar sua deficiência, além da suplementação deste mineral, o uso do whey protein como complemento nutricional e o uso dos probióticos para esses pacientes.

5990

**Palavras-chave:** Intolerância a lactose. Adultos. Lactose. Orientação Nutricional.

**ABSTRACT:** Lactose intolerance occurs when the body is not able to digest lactose, a sugar present in dairy products. This process is the result of the deficiency or absence of a disaccharidase enzyme called lactase that hydrolyzes lactose into glucose and galactose, allowing absorption. Thus, the study aimed to investigate the importance of nutritional guidance in adult patients with acquired lactose intolerance. The methodology used was based on the literature review in which scientific articles related to the referred theme/problem were selected, which are searched in the Google Scholar database, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (PUBMED). After the research process, seven articles were selected that addressed the theme. Through the grounded articles, it was possible to analyze the importance of the nutritionist with regard to the elaboration of dietary strategies for these patients. It was possible to identify possible strategies such as the use of the enzyme lactase, consumption of some foods with an adequate source of calcium in order to avoid its deficiency, in addition to the supplementation of this mineral, the use of whey protein as a nutritional complement and the use of probiotics for these patients.

**Keywords:** Lactose intolerance. Adults. Lactose. Nutritional Guidance.

<sup>1</sup> Discente do curso de nutrição-Centro de Ensino Superior, Ilhéus-CESUPI.

<sup>2</sup> Docente do curso de nutrição-Centro de Ensino Superior de Ilhéus-CESUPI. Doutora em saúde coletiva- Universidade Federal de Feira de Santana, UFFS.

**RESUMEN:** La intolerancia a la lactosa se produce cuando el cuerpo no es capaz de digerir la lactosa, un azúcar presente en los productos lácteos. Este proceso es el resultado de la deficiencia o ausencia de una enzima disacaridasa llamada lactasa que hidroliza la lactosa en glucosa y galactosa, permitiendo la absorción. Por lo tanto, el estudio tuvo como objetivo investigar la importancia de la orientación nutricional en pacientes adultos con intolerancia adquirida a la lactosa. La metodología utilizada se basó en la revisión bibliográfica en la que se seleccionaron artículos científicos relacionados con el tema/problema referido, los cuales se buscan en la base de datos Google Scholar, Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (PUBMED). Luego del proceso de investigación, se seleccionaron siete artículos que abordaron el tema. A través de los artículos fundamentados, se pudo analizar la importancia del nutricionista en cuanto a la elaboración de estrategias dietéticas para estos pacientes. Se lograron identificar posibles estrategias como el uso de la enzima lactasa, el consumo de algunos alimentos con una fuente adecuada de calcio con el fin de evitar su deficiencia, además de la suplementación de este mineral, el uso de proteína de suero como complemento nutricional y el uso de probióticos para estos pacientes.

**Palabras clave:** Intolerancia a la lactosa. Adultos. Lactosa. Orientación Nutricional

## INTRODUÇÃO

O leite e seus derivados se destacam por conceder um conglomerado de alimentos de amplo valor nutricional, uma vez que são fontes importantes de proteínas de alto valor biológico, além de fornecerem vitaminas e minerais. O consumo habitual desses alimentos é sugerido, essencialmente, para que se alcance o ajustamento diário de ingestão de cálcio, um nutriente que, dentre outras funções, é fundamental para a formação e a manutenção da estrutura óssea do organismo (FURLAN, FERNANDES, 2022).

A lactose é um carboidrato, definido como açúcar do leite e contribui para absorção de magnésio, zinco e essencialmente do cálcio existente nos alimentos. A intolerância à lactose é a incapacidade de digerir a lactose, representada pela ausência de uma enzima disacaridase denominada lactase, presente na mucosa do intestino delgado. Esta hidrolisa a lactose em glicose e galactose, permitindo a absorção quando não hidrolisada, a lactose não é absorvida, permanece no intestino e age osmoticamente na drenagem de água para o lúmen intestinal. A presença de lactose no organismo se dá por meio da ingestão de leite e seus derivados (COROZOLLA; RODRIGUES, 2016).

Além disso, as bactérias fermentam a lactose não digerida, gerando ácido láctico, outros ácidos orgânicos, dióxido de carbono e hidrogênio. A lactase, por ser uma enzima periféricamente situada nas microvilosidades e encontrar-se em menor concentração, está mais vulnerável às agressões (BARRETO et al., 2021).

A intolerância alimentar, diferente da alergia, é uma excessiva reação do organismo não relacionada ao sistema imunológico, e sim, à insuficiência e/ou ausência de enzimas digestivas

produzidas pelo organismo (OLIVEIRA et al., 2020).

São apresentadas três formas da intolerância a lactose: primária, secundária ou adquirida e congênita. A intolerância a lactose secundária se dá quando o intestino delgado não produz a quantidade habitual de lactase em consequência de alguma doença, cirurgia ou injúria. Algumas condições que podem levar a um quadro de intolerância à lactose secundária são a doença celíaca, gastroenterite e a doença de Crohn, por exemplo (FRANCESCONI et al., 2016).

Estima-se que em média 75% dos adultos em todo o mundo possuam algum tipo de deficiência na enzima da lactase. A prevalência dessa alteração se torna significativa principalmente nas regiões sul-americana e asiática, onde mais da metade da população é intolerante. No Brasil, cerca de 40 milhões de adultos apresentam algum desconforto digestivo após a ingestão do leite (FURLAN; FERNANDES, 2022).

O papel principal do nutricionista é auxiliar na melhoria da qualidade de vida para os indivíduos que sofrem de intolerância à lactose. O acompanhamento deve ser realizado com o devido cuidado para que não ocorra déficit de nenhum nutriente principalmente do cálcio (BAUERMANN, SANTOS, 2013).

Diante do exposto, o presente estudo justifica-se pelo fato de que a intolerância a lactose é uma condição clínica com pouca divulgação e conseqüentemente com diagnóstico tardio. Parece simples, mas os sintomas incomodam e afetam a vida social da pessoa, se ela não tratar. O tema do trabalho foi escolhido justamente pelo aumento na incidência e descrição do agravamento de muitos casos relacionados a intolerância à lactose.

Sendo assim, o trabalho teve como objetivo investigar a importância da orientação nutricional em pacientes adultos com intolerância a lactose adquirida.

## MÉTODOS

Tratou-se de uma revisão de literatura e para garantir acurácia, foi verificada a existência de estudos sobre a temática em bases de dados como Biblioteca Virtual de Saúde, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), National Library of Medicine (PUBMED), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal em Nível Superior (CAPES).

Os descritores controlados foram definidos com base em referências de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Os mesmos foram utilizados igualmente através dos operadores

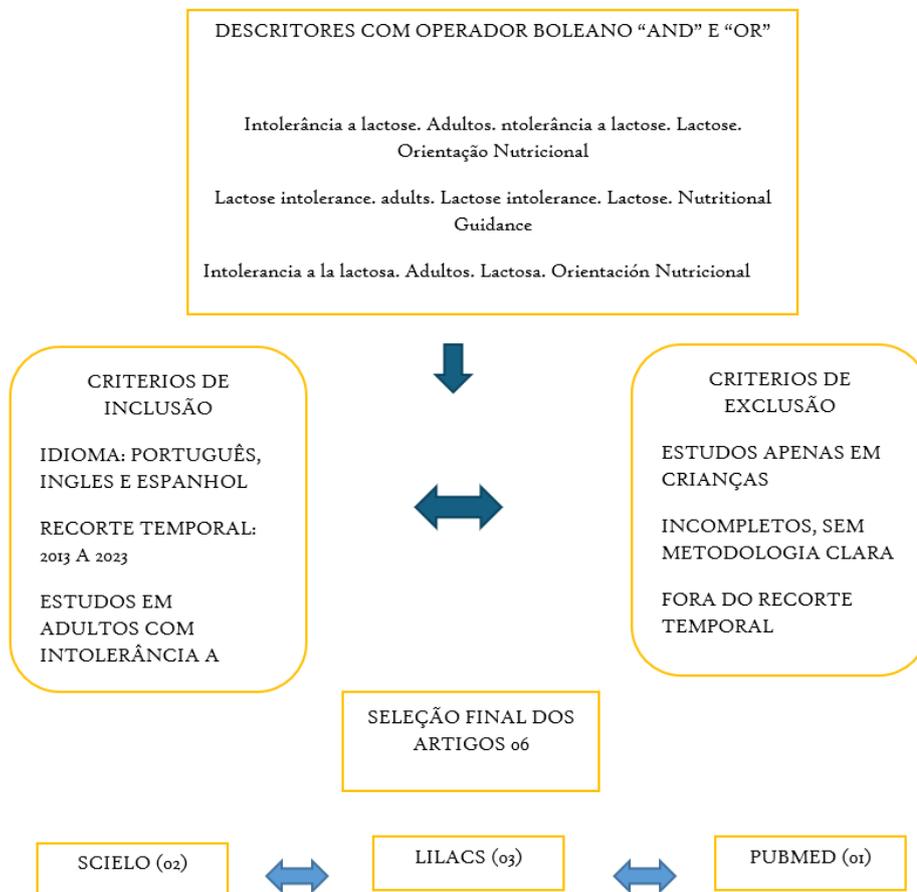
booleanos “and” e “or” para busca. Em virtude das especificidades de cada base de dados, é necessária a adaptação de acordo com o objetivo e os critérios de inclusão deste estudo. A busca foi realizada à construção do trabalho com descritores: Intolerância a lactose. Adultos. Lactose. Orientação Nutricional.

Como critérios de inclusão, foi levado em consideração estudos em pacientes adultos com intolerância a lactose, indexados em bases de dados publicados em inglês, espanhol ou português, com corte temporal entre 2013 a 2023.

E para critérios de exclusão, estudos específicos em crianças, sem determinação de metodologia clara, teses, dissertações e publicações com impossibilidade de acesso à publicação impressa ou online, conforme a Figura 1.

Foram assegurados os aspectos éticos da revisão bibliográfica, garantindo a autoria dos artigos pesquisados, utilizando para todas as referências e citações. Todos os dados coletados foram utilizados com a finalidade científica.

**Figura 01:** Descrição da metodologia



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados artigos que descrevessem as estratégias nutricionais em pacientes adultos com intolerância a lactose, a fim de que esses pacientes pudessem ter uma dieta equilibrada, sem perder os benefícios advindos do consumo do cálcio (Quadro 1). Assim, de acordo com o estudo realizado por Nunes (2020) a dietoterapia é resultado de um conhecimento técnico-científico atrelado aos aspectos socioculturais e econômicos do ambiente, devendo atender as necessidades nutricionais do paciente a fim de que haja a melhoria e a preservação do seu estado nutricional. O nutricionista deve dispor de estratégias como substituição do leite para leite de amêndoas ou soja por exemplo, além dos pacientes estarem atentos na leitura dos rótulos das embalagens de tudo o que consumir.

**Quadro 01:** Estudos sobre estratégias nutricionais em pacientes adultos com intolerância a lactose (2013-2023).

Autor	Título	Objetivo	Descrição do estudo	Conclusão
Bauermann; Santos, 2013	Conhecimento sobre intolerância à lactose entre nutricionistas	Avaliar o conhecimento de nutricionistas sobre intolerância à lactose e seu manejo nutricional.	Foi realizado um estudo transversal prospectivo, com amostra constituída por nutricionistas que atuam na área clínica no Município de Porto Alegre/RS	O estudo destacou que uma dessas estratégias consiste na suplementação do cálcio como uma possibilidade de minimizar os riscos de sua deficiência.
Francesconi, et al. 2016	Administração oral de lactase exógena em comprimidos em pacientes portadores de intolerância á lactose	Avaliar a eficácia de um produto contendo lactase exógena em comprimidos comparativamente a de um produto comparador com eficácia comprovada em pacientes portadores de intolerância à lactose	Estudo multicêntrico, randomizado, de grupos paralelos, com investigador cego, comparativo de não inferioridade. Cento e vinte e nove (129) pacientes adultos portadores de intolerância à lactose	Pode ser observado que a lactase exógena se torna uma boa ferramenta estratégica para os pacientes com a intolerância a lactose.
Leitzke et al., 2017	Whey protein como alternativa de suplemento proteico para indivíduos	Analisar o teor de lactose em whey protein para verificar se o produto é uma alternativa de	Foram analisadas oito marcas nacionais do suplemento whey protein adquiridos na	O whey protein pode ser uma boa estratégia pois possui um teor de lactase muito baixo, tornando-se um complemento nutricional adequado para os intolerantes a lactose.

	intolerantes à lactose	suplemento proteico para indivíduos com intolerância à lactose	cidade de Caxias do Sul.	
Bauermann; Albuquerque, 2019	Prevalência de intolerância à lactose em adultos e suas adaptações alimentares	Avaliar a prevalência de intolerância à lactose, por auto relato, na população adulta e examinar as suas adaptações alimentares.	Estudo Transversal.	Uma estratégia aliada é a inserção de probióticos e vitamina B6, ao fato de promover o alívio dos sintomas que persistem mesmo com a exclusão da lactose na dieta.
Barrinha et al. 2020	Fatores desencadeantes da intolerância à lactose e a importância do tratamento nutricional	Destacar a importância do tratamento nutricional em pessoas com intolerância a lactose	Pesquisa do tipo descritiva e exploratória.	O estudo destacou que o nutricionista pode usar como estratégia alimentar o consumo de alguns alimentos, como a sardinha, figos e queijos suíço a fim de evitar a deficiência do cálcio.
Nunes, 2020	Vivência e percepção de nutricionistas no atendimento de pacientes com intolerância à lactose.	Identificar a vivência e percepção de nutricionistas no atendimento de pacientes com intolerância à lactose.	A pesquisa foi do tipo observacional descritiva, com aplicação de questionário on-line.	As estratégias nutricionais encontradas foram adaptações à dieta do paciente através de substituições positivas como o uso do leite de amêndoas e de soja, além do paciente estar atento nas leituras dos rótulos das embalagens do que for consumido.

**Fonte:** Elaborada pela própria autora (2024).

Oliveira et al., (2020) reiteram esse pensamento ao declararem que a composição dos preparos, a restrição alimentar, a apresentação do prato, entre outros fatores, influencia diretamente ao paciente na escolha de adesão à dieta, desta forma, o planejamento de pacientes intolerantes deve garantir a manutenção ou recuperação do seu estado nutricional.

De acordo com Furlan e Fernandes (2022), a atenção nutricional na intolerância a lactose necessita ser iniciada logo após o estabelecimento do diagnóstico em razão de que as mudanças da ingestão de leite e seus derivados na dieta pode provocar deficiências nutricionais que podem impactar em toda a vida, sabe-se que com uma dieta adequada com exclusão ou restrição ao consumo do leite os sintomas apresentados podem ser atenuados.

Bauermann e Santos (2013) destacaram em seu estudo que o nutricionista possui uma ação fundamental no que concerne a adequação da alimentação em pacientes que apresentam a intolerância a lactose, seu objetivo principal no tratamento nutricional é prevenir que haja desencadeamento dos sintomas, bem como o aumento das manifestações e conseqüentemente, do avanço da doença. Assim, é necessário que o paciente venha a seguir cuidadosamente as

orientações e recomendações que o nutricionista ofertar a fim de que todas as necessidades recomendadas a cada idade do indivíduo seja atingida.

Barreto et al., (2021) evidenciam em seu estudo que há uma comprovação da eficácia do uso de enzima lactase como um meio suplementar, seja na inserção da ingestão dessa enzima ou de um preparado combinado. Resultado similar foi encontrado por Francesconi et al., (2016), foi observado que o uso dessa enzima causava a redução dos sintomas apresentados pela intolerância a lactose nos indivíduos.

Barrinha et al., (2020) complementaram que há diversas alternativas de alimentos tolerados tais como os queijos cheddar, suíço, parmesão, prato e provolone, que já possuem em suas próprias composições químicas pequena porção de lactose. Do mesmo modo acha-se preparos comerciais como cápsulas ou soluções da enzima que desempenha a atividade de ressarcimento enzimático da própria lactase exógena (+  $\beta$ -galactosidase) obtida dos fungos e leveduras. A vista disso, os parâmetros farmacológicos ajuda na diminuição dos sintomas, pois são aptos de hidrolisar grande parte da lactose consumida.

Leitzke et al., (2017) ressaltam sobre o uso do *whey Protein* como uma possibilidade de suplemento proteico para esses pacientes em razão de que a maioria das marcas que produzem esse suplemento apresenta uma produção com um valor muito abaixo de lactose, variando abaixo de 0,5 a a cada 100ml, sendo assim, considerado um ótimo aliado que esse público pode vir a consumir.

5996

Barrinha et al., (2020) destacam que possibilidades alimentares, como por exemplo, a sardinha enlatada (286 mg de Ca/75g), figo seco (25 mg de Ca/5 unidades), bebida de soja fortificada com cálcio (319 mg de Ca/ xícara), dentre outros são significativas, pois para indivíduos com má assimilação de lactose, normalmente, a opção é abster-se dela para evitar os sintomas.

O estudo de Francesconi et al., (2016) abordarm sobre os benefícios do consumo do iogurte liofilizado como uma maneira de complementar a dieta, promovendo uma melhoria em sintomas específicos da IL como algias abdominal e flatulências.

Ratificando, o estudo de realizado por Francesconi et al., (2016), Bauermann e Albuquerque (2019) também destacou a recomendação do consumo de queijos e iogurtes, principalmente o iogurte, mesmo que apresentem um teor alto de lactose, mas esse alimento se torna bem tolerado nesses pacientes em razão de que as bactérias que estão contidas nele são capazes de causar a degradação da lactose antes de ser consumida, minimizando a velocidade do

trânsito intestinal, bem como do esvaziamento gástrico, o que irá reduzir os sintomas apresentados pela a intolerância a lactose.

O estudo realizado por Bauermann e Santos (2013) ressaltaram que além de uma alimentação adequada com nutrientes ricos em cálcio, existem também suplementos que contém a quantidade necessária deste mineral para o organismo, garantindo, desta forma que os indivíduos possuam um leque de possibilidades a fim de não ficar com essa deficiência.

De acordo com Corozolla e Rodrigues (2016) o cálcio é um dos minerais mais importantes para o organismo de uma pessoa, em razão de suas funções importantes para o bom funcionamento do corpo. A sua deficiência oriunda da intolerância a lactose ocasiona em outras doenças, pois esse mineral é responsável entre outros na formação de dentes e ossos, sendo importante também na contração muscular, coagulação sanguínea, impulsos nervosos e secreção de hormônios, assim, é imprescindível que o nível deste mineral seja mantido no organismo a fim de assegurar que suas funções sejam mantidas de forma segura.

De acordo com Furlan e Fernandes (2022), a supressão dos leites e derivados na alimentação poderá predispor o paciente a riscos maiores do outras patologias. Assim, o paciente necessita ser acompanhado por profissionais que devem prezar pela substituição adequada de nutrientes, sem prejudicar a qualidade nutricional da dieta.

5997

Bauermann e Albuquerque (2019) ainda abordaram em seu estudo que há também a obtenção de benefícios advindos a realização da inserção de probióticos e vitamina B6 na dieta uma vez que promove o alívio dos sintomas que persistem mesmo com a exclusão da lactose na dieta. Esses benefícios decorrem devido a uma ocorrência uma modulação positiva do metabolismo relativo e da microbiota intestinal.

Colaborando com tal afirmação, de acordo com Batista et al., (2018), alimentos contendo prebióticos e probióticos ajudamna diminuição dos sintomas da intolerância. Além do mais, os probióticos amplia a digestibilidade da lactose, como por exemplo, os *lactobacillus*, que fornece a própria enzima  $\beta$ -D-galactosidase que beneficia a hidrólise do açúcar. Os mesmos podem ser considerados como alimentos funcionais que visam assegurar o bem-estar e reduzir o risco de desenvolvimento de doenças, sendo também uma alternativa no tratamentoda intolerância à lactose.

Segundo Oliveira (2020), os probióticos são benéficos à saúde humana, pois aliviam e ajudam aqueles que são intolerantes à lactose. Esses têm como mecanismo de ação a diminuição na concentração da lactose em produtos fermentados; a maior atividade da lactase em

preparações bacterianas que são usadas na fabricação dos produtos ea maior atividade da enzima lactase que chega ao intestino delgado junto com o produto fermentado ou dentre as bactérias viáveis capazes de sobreviver à acidez e à bile.

Assim, Barrinh et al., (2020) ainda complementou afirmando que a nutrição personalizada se torna imprescindível para que ocorra a otimização da qualidade de vida e da saúde do paciente, sendo necessária a realização de uma análise de forma individual de cada caso apresentado para que desta forma seja realizada de forma eficaz o gerenciamento do tratamento alimentar e suplementar do seu paciente.

Corozolla e Rodrigues (2016) destacam que é necessário que o nutricionista oriente o seu paciente em como ler e interpretar rótulos dos produtos industrializados devido ao fato de que a dificuldade em entender sobre a quantidade ou a presença da lactose no alimento pode ser um fator diretamente prejudicial na escolha do alimento e, conseqüentemente no tratamento do paciente.

Dessa forma, é fundamental o papel do nutricionista, pois a alimentação é a base do tratamento. O conhecimento possibilita adaptações nutricionais necessárias para evitar a ocorrência dos sintomas e a progressão da doença. Exerce a função, também, de ensinar o paciente a ler e interpretar rótulos de produtos industrializados, evitando alimentos que contêm grandes quantidades de lactose.

5998

## CONCLUSÃO

A intolerância a lactose em adultos é uma alteração bastante prevalente, tornando um assunto bastante pautado para os nutricionistas devido a procura por pacientes, logo, este profissional devem dispor de estratégias que venham a facilitar o cotidiano dos pacientes, criando formas para evitar deficiências advindas do cálcio a fim de que o paciente possa ter uma boa qualidade de vida.

As estratégias apontadas no estudo tais como substituição alimentar por alimentos ricos em nutrientes como o cálcio a exemplo da sardinha, vegetais verdes escuros e queijos, a suplementação em casos necessários, o uso do whey protein, além da observação da leitura dos rótulos para verificar presença ou não da lactose, tornam-se ferramentas positivas que o nutricionista pode orientar a seu paciente.

Assim, denota-se a importância do acompanhamento nutricional por esses pacientes a fim de que haja uma assistência adequada para ele conseguir manter seu hábito alimentar de forma positiva, evitando as possíveis manifestações em decorrência da intolerância a lactose.

## REFERÊNCIAS

BARRETO G, et al. Eficácia do uso de suplemento enzimático para intolerância à lactose. *Revista Brasileira de Revisão*, 2021; 4(3):11371-11385.

BARRINHA CA. Fatores desencadeantes da intolerância à lactose e a importância do tratamento nutricional. *Revista Científica Online*, 2020; 12(2): 1980-6957.

BATISTA R, et al. Lactose em alimentos industrializados: avaliação da disponibilidade da informação de quantidade. *Revista Ciência e saúde coletiva*, 2018; 23(12): 1153-1162.

BAUERMAN A, ALBUQUERQUE Z. Prevalência de intolerância à lactose (por auto relato) em adultos e suas adaptações alimentares. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2019;13(79): 306-311.

BAUERMAN A, SANTOS ZA . Conhecimento sobre intolerância à lactose entre nutricionistas *Scientia Medica (Porto Alegre)* 2013; 23(1): 22-27.

COROZOLLA W, RODRIGUES AG. Intolerância à Lactose e Alergia à Proteína do Leite de Vaca e o desafio de como diferenciá-las. *Saúde em Foco*, 2016; 08(1): 219-228.

5999

FURLAN G, FERNANDES TRL. Prevalência de intolerância à lactose em laboratório privado da cidade de Maringá-PR. *Revista Saúde UniToledo*, 2022; 5(1):104-116.

FRANCESCONI CF, et al. Administração oral de lactase exógena em comprimidos em pacientes portadores de intolerância à lactose devido à hipolactasia primária. *Arquivos de Gastroenterologia*, 2016; 53(4): 228-234.

LEITZKE PLO, et al. Whey protein como alternativa de suplemento proteico para indivíduos intolerantes à lactose. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2017;11(67): 851-855.

NUNES R. Vivência e percepção de nutricionistas no atendimento de pacientes com intolerância à lactose. *Revista Texto e Contexto*, 2020; 5(4):19-32.

OLIVEIRA J, et al. Diagnóstico e manejo da intolerância à lactose. *Revista Brasileira de Cirurgia e Pesquisa Clínica*, 2020; 29(1):111-115.