

Estimado cliente, estimada cliente:

Muchas gracias por escoger Lactrase® con 6000 unidades FCC* de la enzima lactasa por cada comprimido.

Esta información para los clientes se compone de:

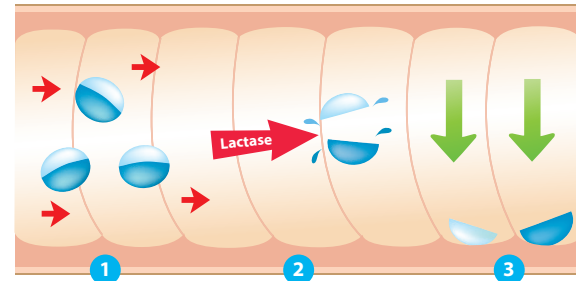
1. Información general
2. Información sobre Lactrase®
3. Consejos prácticos
4. Indicaciones
5. Tabla de contenido de la lactosa

1. Información general

1.1 ¿Qué es la lactosa?

La lactosa es el azúcar que contiene de forma natural la leche. Este azúcar doble se forma a partir de dos azúcares simples Glucosa y galactosa. La lactosa no puede asimilarse en el intestino delgado y, por lo tanto, no es susceptible de ser aprovechado por el organismo. Por el contrario, los azúcares simples glucosa y galactosa son nutrientes que el cuerpo puede absorber y aprovechar fácilmente. Por eso, durante la digestión, la lactosa se descompone en el intestino delgado gracias a la enzima lactasa.

INTESTINO DELGADO



1. La lactosa (azúcar de la leche) llega al intestino delgado.
2. La enzima lactasa divide la lactosa en glucosa y en galactosa.
3. La glucosa y la galactosa se absorben en el intestino delgado.

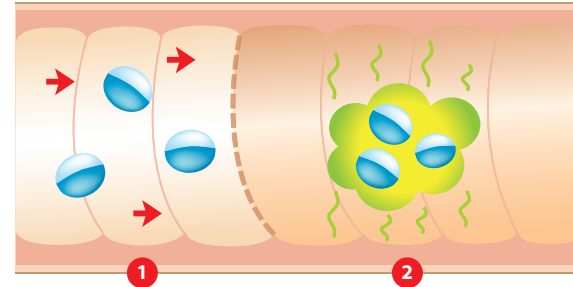
1.2 ¿Qué es la insuficiencia de lactasa?

Se habla de insuficiencia de lactasa cuando la enzima Lactasa no está disponible en cantidades suficientes en el intestino delgado. Con los alimentos que contienen lactosa y a continuación, llega sin dividir al intestino grueso, donde es metabolizada por las bacterias intestinales bajo la formación de gases fermentados. Además, la lactosa puede provocar un aumento del flujo de agua hacia el intestino grueso. Esto puede producir síntomas

tras el consumo de productos lácteos síntomas como dolor abdominal, flatulencias, hinchazón, aumento de la necesidad de ir al baño o diarrea, lo que se denomina intolerancia a la lactosa.

INTESTINO DELGADO

INTESTINO GRUESO



1. En caso de intolerancia a la lactosa, esta no se descompone lo suficiente en el intestino delgado porque la enzima lactasa no está presente en cantidades suficientes.
2. En el intestino grueso, las bacterias intestinales fermentan la lactosa no descompuesta. **Consecuencias:** problemas digestivos, como flatulencia y diarrea.

Debido a la semejanza de los síntomas, la intolerancia a la lactosa se suele confundir con el síndrome del intestino irritable (colon irritable).

1.3 Se distinguen tres formas diferentes de deficiencia de lactasa

1. La deficiencia primaria de lactasa
2. La deficiencia secundaria de lactasa
3. La deficiencia congénita de lactasa

La cantidad de lactasa en el intestino delgado es mayor en los bebés durante el periodo de lactancia y, a continuación, disminuye de forma continua en la mayoría de las personas por motivos genéticos. La denominada deficiencia primaria de lactasa que se produce entonces es, por lo tanto, el resultado de un proceso

normal de envejecimiento y se observa en la gran mayoría (70%-90%) de la población adulta mundial. Por ejemplo, casi todos los grupos de población de África y Asia son intolerantes a la lactosa. Pero también en España, aproximadamente el 30% de los adultos padecen una deficiencia primaria de lactasa.

Diversas enfermedades intestinales pueden provocar lo que se conoce como **deficiencia secundaria de lactasa**, como por ejemplo la enfermedad de Crohn, o ser celiaco (enfermedad endógena) y otras inflamaciones intestinales (por ejemplo, debido a infecciones intestinales virales o bacterianas). La deficiencia secundaria de lactasa suele desaparecer tras la curación de la enfermedad intestinal que la provoca.

En los casos muy raros de **deficiencia congénita de lactasa** los recién nacidos carecen de la enzima responsable de la producción de lactasa en sus genes. Esto provoca que el organismo sea incapaz de producir la enzima.

1.4 ¿Cómo se puede detectar una deficiencia de lactasa?

Si no te es suficiente con la simple observación de que la cantidad de leche y productos lácteos que puedes consumir sin problemas ha descendido con respecto a años anteriores, puedes diagnosticarte una deficiencia de lactasa mediante una prueba de tolerancia a la lactosa con la consiguiente medición de la concentración de hidrógeno en el aire exhalado (prueba de aliento con H₂). En ayunas, se bebe una determinada cantidad de lactosa disuelta en agua (25-50 g) y, a continuación, se toma una muestra de aliento a intervalos regulares.

La prueba de intolerancia a la lactosa suele ser realizada por especialistas en medicina interna y gastroenterología.

2. Información sobre Lactrase®

2.1 ¿Cómo actúa Lactrase®?

La enzima lactasa contenida en Lactrase® descompone la lactosa en sus componentes fácilmente asimilables, la glucosa y la galactosa. La enzima en sí no se absorbe en el intestino delgado ni tiene ningún efecto sobre el organismo. El efecto de la lactasa se produce exclusivamente en el bolo alimenticio. Por lo tanto, el consumo de Lactrase® (incluso en grandes cantidades) es inocuo y no produce efectos indeseables, ni siquiera con un uso regular y prolongado. Lactrase® es, por lo tanto, también apto para mujeres embarazadas, lactantes y niños.

2.2 ¿De dónde sale la lactasa que contiene Lactrase®?

La enzima lactasa contenida en Lactrase® no es de origen animal. Se produce con ayuda del microorganismo *Aspergillus oryzae*, que se utiliza desde hace décadas para la fabricación de enzimas alimenticias.

2.3 ¿Dónde se libera la lactasa?

Después de ingerir el comprimido, la enzima se libera en el estómago y entonces está disponible para descomponer la lactosa presente en el bolo alimenticio. No es necesario recubrir los comprimidos con un envoltorio gastrorresistente, ya que Lactrase® contiene la llamada lactasa «ácida». Tiene capacidad para actuar eficazmente en el ambiente ácido del estómago.

2.4 ¿Cómo se usa Lactrase®?

Debes probar individualmente qué cantidad de Lactrase® es suficiente para ti. Esto depende, en particular, de la producción de lactasa del organismo y de la cantidad de lactosa que contenga la comida. Por lo general, 6000 unidades FCC de lactasa (un comprimido de Lactrase®) permiten el consumo de aproximadamente 5-10 g de lactosa (véase la tabla de contenido de lactosa). Los comprimidos deben tomarse inmediatamente

antes o junto con alimentos o bebidas que contengan lactosa. Según una recomendación de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), se deben consumir al menos 4500 unidades FCC de lactasa por cada comida que contenga lactosa. Para cantidades mayores de lactosa o para personas especialmente sensibles a la lactosa, también hay disponibles comprimidos de Lactrase® con 18 000 unidades FCC.

3. Consejos prácticos

1. Cuando vayas a comer fuera, comenta tus necesidades alimenticias especiales y pide que te avisen si los alimentos que se ofrecen contienen lactosa y no es apto para ti (por ejemplo, las salsas para ensaladas o sopas). Lo mismo se debe hacer en las visitas a restaurantes, durante las vacaciones y al comer en los comedores.
2. Si no estás seguro de si un alimento consumido fuera de casa contiene lactosa, puedes utilizar Lactrase® por precaución.
3. La industria alimentaria suele añadir lactosa a muchos alimentos por motivos tecnológicos o para mejorar su sabor y/o consistencia. Por ejemplo, los siguientes productos suelen contener lactosa: platos preparados, Salsas preparadas, sopas preparadas, Platos en conserva, platos congelados, Mezclas preparadas de puré de patatas, Dulces (por ejemplo, bombones, chocolate, barritas de chocolate, etc.), pan, bollería y pasteles, así como carne y embutidos.
4. Cuando compres alimentos no envasados, como carne, embutidos, pan y productos de pescado, pregunta si el producto contiene leche, productos lácteos (por ejemplo, nata o nata agria) o lactosa.

5. Si tienes que tomar medicamentos, pregunta a tu farmacéutico si el preparado no contiene lactosa o comprueba tú mismo la lista de ingredientes.

4. Indicaciones

No excedas la dosis diaria recomendada que se indica en el envase. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como única fuente de alimentación. No sustituyen una dieta equilibrada y variada. Se recomienda seguir una dieta y un estilo de vida variados y equilibrados. Mantén el producto fuera del alcance de los niños.

5. Tabla de contenido de lactosa

Contenido de Lactosa en g por cada 100 g de producto lácteo (por orden alfabético):

4.1 Leche	
Leche de búfala	aprox. 4,9
Leche de camello	aprox. 4,8
Leche de vaca (leche fresca, leche UHT, leche desnatada, 1,5% Manteca, 3,5 % de grasa)	aprox. 5,0
Leche materna	aprox. 4,9–9,5
Leche de oveja	aprox. 4,4–4,7
Leche de yegua	aprox. 6,3
Leche de cabra	aprox. 4,0–4,9

4.2 Otros productos lácteos	
Mantequilla	aprox. 0,6–0,7
Suero de leche	aprox. 4,0
Suero de leche en polvo	aprox. 42
Cottage (queso cottage, queso fresco granulado)	aprox. 3,3
Crema fresca	aprox. 2,0–2,4
Nata doble	aprox. 4,5
Postres (por ejemplo, cremas, pudines, arroz con leche, gachas de sémola)	aprox. 2,8–6,3
Leche espesa	aprox. 4,5
Helado	aprox. 6,0
Queso feta	aprox. 0,5
Preparación de queso fresco (10-70% de grasa en seco)	aprox. 2,0–3,8
Yogur	aprox. 3,7–5,6
Preparaciones de yogur (chocolate, mocca, muesli, Frutas, etc.)	aprox. 3,0–5,4
Cacao	aprox. 5,0
Fondue de queso (producto preparado)	aprox. 1,8
Kéfir	aprox. 3,5–6,0
Queso para cocinar (0-45% de grasa en seco)	aprox. 3,2–4,0
Leche condensada (7,5% de grasa)	aprox. 9,5
Leche condensada (10% de grasa)	aprox. 12,5
Queso quark desnatado	aprox. 4,1

Bebidas lácteas mezcladas (chocolate, mocca, vainilla, Fresa, etc.)	aprox. 5,0
Leche en polvo (leche desnatada en polvo)	aprox. 51
Leche en polvo (leche entera en polvo)	aprox. 35
Suero de leche, bebidas de suero de leche	aprox. 4,4–5,2
Suero de leche en polvo	aprox. 66
Mozzarella	aprox. 0,1–3,1
Nata (nata para café, crema para café)	aprox. 4,0
Helado de nata	aprox. 1,9
Nata agria (crema agria)	aprox. 3,5
Queso en láminas (10 % de grasa)	aprox. 3,8
Queso cremoso (queso cremoso con nata, 40% de grasa)	aprox. 3,2
Queso fundido (10-70% de grasa en seco)	aprox. 2,8–6,3
Requesón desnatado	aprox. 3,0–3,5
Queso quark (20% de grasa en seco)	aprox. 2,0–3,3
Requesón (40% de grasa en seco)	aprox. 2,0–3,1
Nata dulce (nata montada, nata para montar)	aprox. 2,7–3,5

100 g de los siguientes tipos de queso contendrán menos de 0,6 g de Lactosa:

Appenzeller, Bel Paese, Brie, queso de mantequilla, Camembert, queso Chester (queso cheddar), edam, queso azul, emmental, gorgonzola, Gouda, gruyère, limburguer, queso Münster, parmeseano, provolone, Ricotta, Romadur, Roquefort, queso de leche agria (Harzer, Mainzer, Queso fresco), Tilsiter

pronatura®

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