

INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Le problème

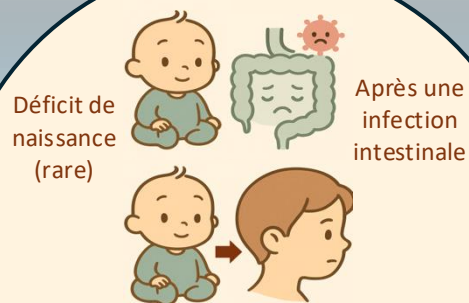
Le lactose nécessite l'enzyme lactase pour être digéré.



Quand il n'y a pas assez de lactase, ça fermente dans l'intestin.

- Gaz + ballonnements
- Douleurs + diarrhées + fesses rouges

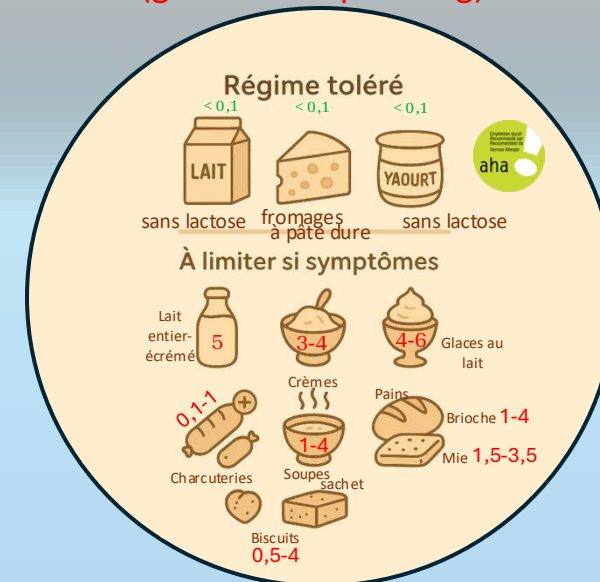
Les causes



Perte physiologique de la lactase avec l'âge (dès 5 ans) et selon l'ethnie:
Asie > Afrique > Europe
(Gradient Sud > Nord)

Que peut-on encore manger ?

(g de lactose par 100g)



Quel médicament peut aider à digérer ?



Lacdigest® = lactase en cpr (dès 3 ans)

- 1 cpr → digère 5 g de lactose
- 30 minutes avant le repas
- Max : 6 cpr à la fois et 12 cpr/jour

Apport en calcium et Vit D...

Prévenir le manque en calcium chez votre enfant



- Aliments enrichis en calcium (avoine, soja, amande)
- Eau riche en calcium (Henniez®, Valser®)
- Fruits à coque et légumes verts
- Compléments en comprimés de Calcium + Vitamine D cpr selon conseils de votre médecin



Dr M.H.Martinez
www.monpediatre-aigle.ch