

# *Lactose Intolerance*

## *What You Need to Know*

Did you know that if you feel sick after drinking milk or eating foods made with milk, you may have lactose intolerance?

### **What is lactose intolerance?**

Lactose intolerance means you cannot digest foods with lactose in them. Lactose is the sugar found in milk and foods made with milk. Lactose intolerance is not serious, but it can make you very uncomfortable after you eat foods with lactose.

### **How will I feel if I have lactose intolerance?**

After eating foods with lactose in them, you may feel sick to your stomach. You may also have cramps, bloating, gas, or diarrhea.

Some illnesses can cause these same problems. Your doctor can do tests to see if your problems are caused by lactose intolerance or by something else.

### **What can I do about lactose intolerance?**

You will need to avoid or eat less of foods that have lactose in them.

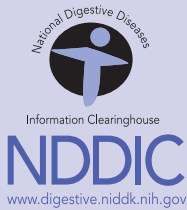
Lactose is in milk and all foods made with milk. It is also added to some boxed, canned, frozen, and other prepared foods, such as

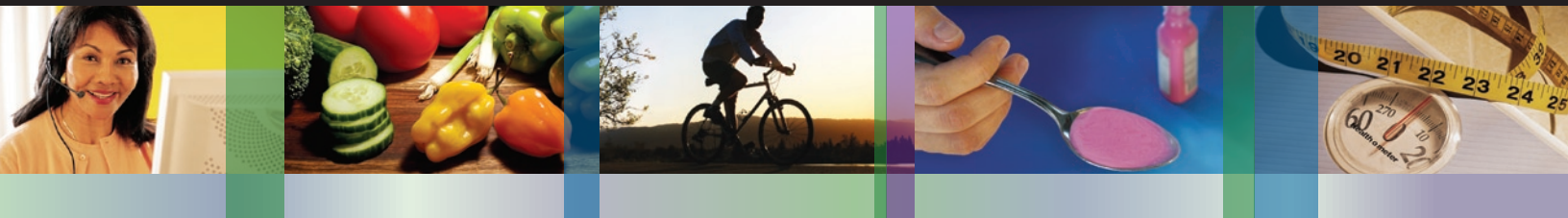
- breads
- cereals
- lunch meats
- salad dressings
- mixes for cakes, cookies, pancakes, and biscuits
- frozen dinners

Learn to read food labels carefully. Look for milk and lactose in the list of ingredients. Also look for words like whey, curds, milk by-products, dried milk, milk solids, and powdered milk. If any of these words are listed on a label, the product contains lactose.

### **Do I have to avoid all foods with lactose?**

Not necessarily. You may be able to eat a small amount of some foods with lactose. For example, you may be able to eat cheese or yogurt but not drink milk. Try a small amount of the food and then see how you feel. You can also drink lactose-reduced milk. And you can buy lactase enzyme caplets or drops that help you digest lactose.





## Where can I get more information about lactose intolerance?

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3570  
Phone: 1-800-891-5389  
Fax: 703-738-4929  
Email: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

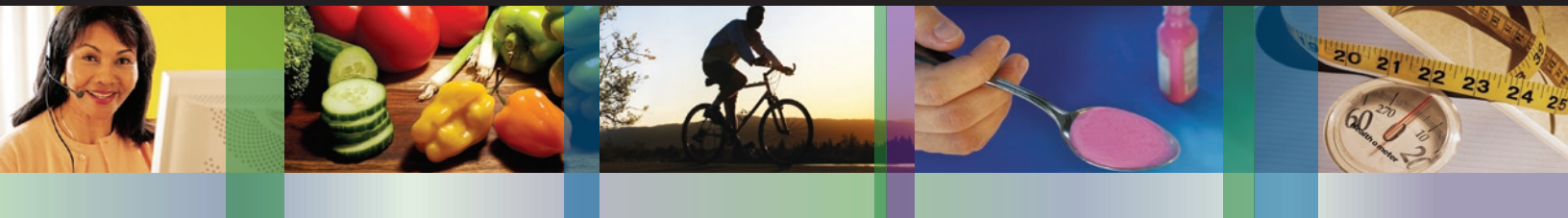


The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6187  
June 2007



# *Intolerancia a la lactosa*

## *Lo que usted debe saber*

**¿Sabía usted que si se siente mal después de beber leche o comer alimentos hechos con leche podría tener intolerancia a la lactosa?**

### **¿Qué es la intolerancia a la lactosa?**

Intolerancia a la lactosa significa que usted no puede digerir alimentos que contengan lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y en los alimentos hechos con leche. La intolerancia a la lactosa no es grave, pero puede hacerle sentir mucho malestar después de comer alimentos con lactosa.

### **¿Cómo me sentiré si tengo intolerancia a la lactosa?**

Después de comer alimentos con lactosa, tal vez se sienta mal del estómago. También es posible que le den calambres, que se le inflame el estómago, o que le den gases o diarrea.

Algunas enfermedades pueden causar estos mismos problemas. Su médico puede hacerle pruebas para ver si sus problemas son a causa de la intolerancia a la lactosa o de alguna otra cosa.

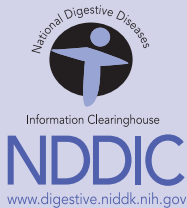
### **¿Qué puedo hacer en cuanto a la intolerancia a la lactosa?**

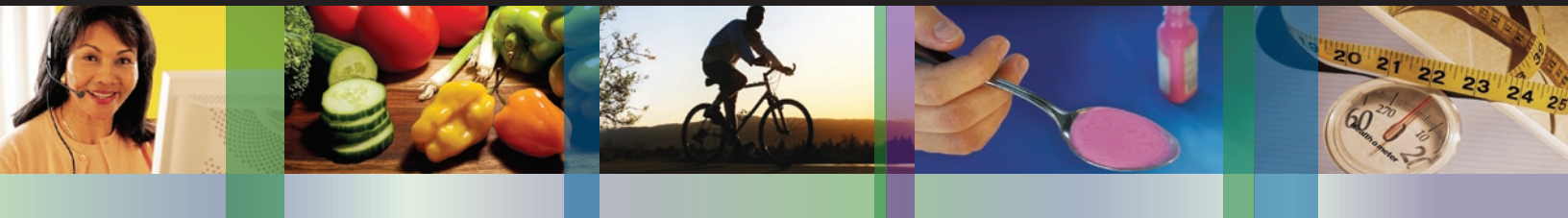
Deberá evitar o comer menos alimentos que contengan lactosa.

La lactosa se encuentra en la leche y en todos los alimentos hechos con leche. También se añade a algunos alimentos en cajas, enlatados y congelados, así como a otros alimentos preparados, tales como

- panes
- cereales
- carnes para sandwiches
- aderezos para ensalada
- mezclas para pasteles, galletas, panqueques y bizcochos
- comidas congeladas

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos atentamente. Busque leche (“milk”) y lactosa (“lactose”) en la lista de ingredientes. También busque palabras como suero (“whey”), requesón (“curds”), derivados de la leche (“milk by-products”), leche deshidratada (“dried milk”), sólido de la leche (“milk solids”) y leche en polvo (“powdered milk”). Si alguna de estas palabras se encuentra en una etiqueta, el producto contiene lactosa.





## ¿Tengo que evitar todos los alimentos con lactosa?

No necesariamente. Es posible que pueda comer una pequeña cantidad de algunos alimentos con lactosa. Por ejemplo, tal vez pueda comer queso o yogur pero no beber leche.

Pruebe una pequeña cantidad del alimento y luego observe cómo se siente. También puede beber leche reducida en lactosa (“reduced lactose”). Y puede comprar comprimidos o gotas con la enzima lactasa que ayuda a digerir la lactosa.

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre la intolerancia a la lactosa?

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en [www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6187S  
Junio 2007