

Lactose Intolerance

What You Need to Know

Did you know that if you don't feel well after drinking milk or eating milk products, you may have lactose intolerance?

What is lactose intolerance?

Lactose intolerance means your body has trouble digesting, or breaking down, lactose. Lactose is the sugar found in milk and milk products. The small intestine—an organ in the digestive tract—needs lactase enzyme to break down lactose. With lactose intolerance, your body doesn't make enough lactase enzyme to properly digest lactose.

How will I feel if I have lactose intolerance?

If you have lactose intolerance, you may not feel well after you have milk or milk products. You may also have stomach cramps, bloating, gas, diarrhea, or nausea.

Other illnesses can cause these same symptoms. Your health care provider will ask about your symptoms and perform tests to see if your problems are caused by lactose intolerance.

Who gets lactose intolerance?

Many people have lactose intolerance. Some people become lactose intolerant as children. In others, the problem starts when they are teenagers or adults. Asian Americans, African Americans, American Indians, Hispanics/Latinos, and people with southern European heritage are more likely to be lactose intolerant than people of northern European descent.

Eating, Diet, and Nutrition

You can change your diet to manage the symptoms of lactose intolerance. People differ as to how much milk and milk products they can eat or drink without having symptoms. Most people with lactose intolerance do not have to give up milk or milk products. You may be able to eat or drink small amounts—4 ounces or less—of milk or milk products without symptoms. Yogurt and hard cheeses, like cheddar and Swiss, are easier for some people with lactose intolerance to digest.

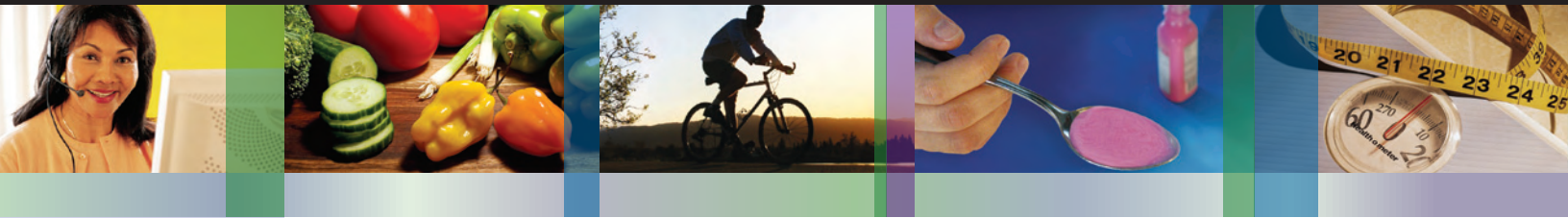
Over-the-counter products, such as tablets or liquid drops that contain lactase enzyme, can help you digest milk and milk products. You can also buy lactose-free and lactose-reduced milk and milk products.

Milk and milk products are the most common sources of calcium. Calcium is a mineral the body needs for strong bones and teeth. To absorb calcium, your body needs vitamin D. It's hard to get enough calcium and vitamin D even if you eat and drink milk and milk products. Talk with your health care provider about how to get calcium and vitamin D in your diet and ask if you should also take calcium or vitamin D supplements.

How will I know if a food has lactose?

Learn to read food labels carefully. Look for milk and lactose in the list of ingredients. Also look for words such as 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.





Lactose is found in milk and milk products, such as

- ice cream
- cream
- butter
- cheese
- cottage cheese
- yogurt

Rarely, people with lactose intolerance are bothered by even small amounts of lactose. Lactose may be added to boxed, canned, frozen, packaged, and prepared foods such as

- breads and other baked goods
- cereals
- breakfast and lunch meats
- salad dressings
- mixes for cakes, cookies, pancakes, and biscuits
- frozen dinners and breakfast foods
- instant potatoes and soups
- snacks such as potato chips and corn chips

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

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Email: nddic@info.niddk.nih.gov

Internet: 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.

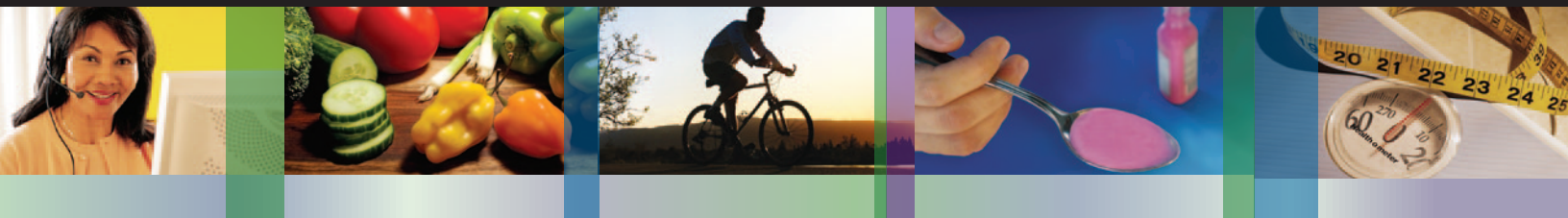


U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 11-6187
April 2011



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



Intolerancia a la lactosa

Lo que usted debe saber

Si siente malestar después de tomar leche o comer productos lácteos, ¿sabía usted que puede sufrir de intolerancia a la lactosa?

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La intolerancia a la lactosa significa que su cuerpo tiene problemas para digerir o descomponer la lactosa. La lactosa es el azúcar que se encuentra en la leche y en los productos lácteos. El intestino delgado—un órgano del aparato digestivo—necesita la enzima lactasa para descomponer la lactosa. En la intolerancia a la lactosa, su cuerpo no produce suficiente enzima lactasa para digerir adecuadamente la lactosa.

¿Cómo me sentiré si tengo intolerancia a la lactosa?

Si usted tiene intolerancia a la lactosa podría sentir malestar después de haber ingerido leche o productos lácteos. También es posible que le dé cólico estomacal, hinchazón, gases, diarrea o náuseas.

Otras enfermedades pueden causar estos mismos síntomas. Su proveedor de atención médica le preguntará sobre sus síntomas y le hará pruebas para ver si sus problemas son causadas por la intolerancia a la lactosa.

¿Quiénes desarrollan intolerancia a la lactosa?

Muchas personas desarrollan intolerancia a la lactosa. Ciertas tienen intolerancia a la lactosa desde la niñez. En otras, los problemas comienzan durante la adolescencia o adultez.

Los asiáticoamericanos, africanoamericanos, nativoamericanos, hispanos/latinos y las personas de ascendencia del sur de Europa son más propensas a tener intolerancia a la lactosa que las personas de descendencia del norte de Europa.

Alimentación, dieta y nutrición

Usted puede ajustar su dieta para controlar los síntomas de la intolerancia a la lactosa. La cantidad de leche y productos lácteos que pueden comer o beber las personas sin tener síntomas varía. La mayoría de las personas con intolerancia a la lactosa no tienen que dejar de ingerir leche o productos lácteos. Usted podría comer o beber porciones pequeñas—2 tazas (4 onzas) o menos—de leche o productos lácteos sin tener síntomas. Ciertas personas que tienen intolerancia a la lactosa tienen más facilidad para digerir yogur y quesos duros, como los quesos cheddar y suizo.

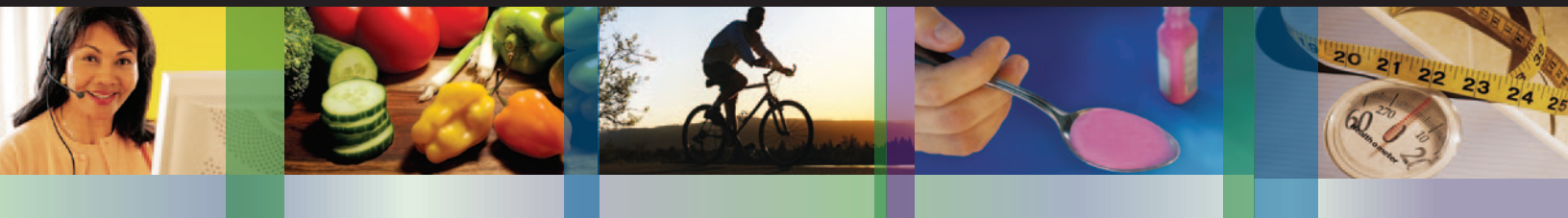
Los productos de venta libre, tales como las tabletas o gotas que contienen la enzima lactasa, pueden ayudarle a digerir la leche y los productos lácteos. También puede comprar leche y productos lácteos sin lactosa y baja en lactosa.

Las fuentes más comunes de calcio son la leche y los productos lácteos. El calcio es un mineral que el cuerpo necesita para tener huesos y dientes fuertes. Para absorber el calcio, su cuerpo necesita vitamina D. Incluso si usted consume leche y productos lácteos, es difícil obtener el calcio necesario. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo obtener calcio y vitamina D en su dieta y pregúntele si debe tomar calcio o suplementos de vitamina D.



NIDDK
NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES





¿Cómo puedo saber si un alimento contiene lactosa?

Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos con cuidado. Verifique si la lista de ingredientes incluye leche o productos lácteos. También busque palabras como suero de leche, cuajada, productos a base de leche, leche evaporada, sólidos lácteos y leche en polvo. Si cualquiera de estas palabras se encuentra en la etiqueta, el producto contiene lactosa.

La lactosa se encuentra en la leche y en productos lácteos, tales como

- helados
- crema
- mantequilla
- quesos
- requesón
- yogur

En algunos casos, las personas con intolerancia a la lactosa incluso tienen síntomas con cantidades pequeñas de lactosa. La lactosa se puede añadir a alimentos en caja, enlatados, congelados, empaçados y preparados, tales como

- panes y otros productos horneados
- cereales
- carnes de desayuno y almuerzo
- aderezos para las ensaladas
- mezclas para tortas, galletas, panqueques y bizcochos
- comidas congeladas
- papas y sopas instantáneas
- meriendas como las papitas fritas y los totopos o tortillas de maíz

¿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

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov

Internet: 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 léala 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. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexexp.aspx.



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

NIH Publication No. 11-6187S
Abril 2011



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.