

Intolérance au lactose?

Lactrase®

Enzyme de lactase
pour hydrolyser le lactose
contenu dans les produits laitiers

www.lactrase.ch

Lactrase®

*Enzyme de lactase pour hydrolyser le lactose
contenu dans les produits laitiers*

En Suisse, environ 15% des adultes
présentent un déficit en lactase.

Lactrase® – pour une meilleure digestion du lait et des laitages.

Lactrase® est un additif alimentaire requis pour des motifs physiologiques nutritionnels. La lactase contenue dans Lactrase® coupe le lactose en deux sucres plus petits, le sucre de raisin (glucose) et le galactose.

■ ■ **Lactrase® existe désormais en Suisse:**

Lactrase® 3300 (100 gélules par boîte) contient par gélule 3300 unités internationales de lactase (selon le code Food Chemical Codex, abrégé FCC).

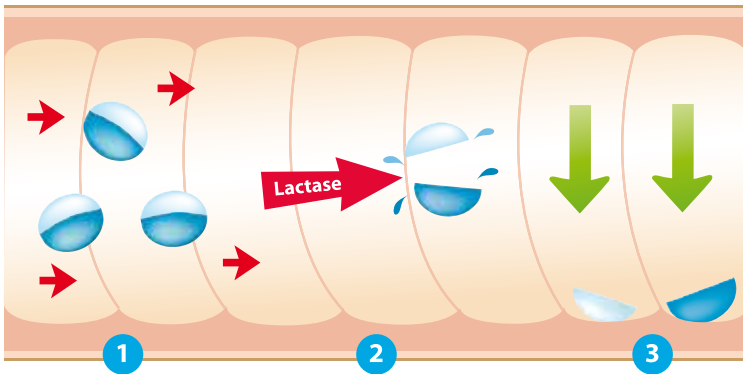


Questions et réponses sur Lactrase® et l'intolérance au lactose

■ ■ Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose désigne le glucide naturel contenu dans le lait. Ce disaccharide est constitué de deux glucides simples, le glucose et le galactose. Le lactose n'est pas absorbé par l'intestin grêle et ne peut donc pas être mis à profit par l'organisme. Par contre, les glucides simples, le glucose et le galactose sont des substances nutritives facilement assimilées et utilisées par l'organisme. Pour cela, le lactose doit être décomposé par l'enzyme lactase au cours de la digestion dans l'intestin grêle.

Intestin grêle



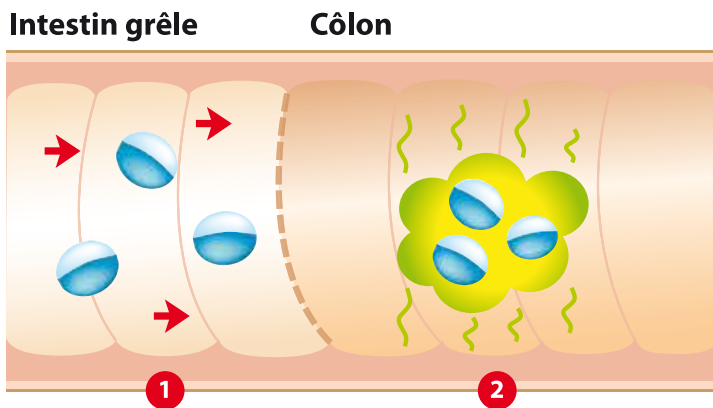
1. Le lactose arrive dans l'intestin grêle.
2. L'enzyme appelée lactase dissocie le lactose en glucose et galactose.
3. Le glucose et le galactose sont assimilés par l'intestin grêle.

Lactrase®

Enzyme de lactase pour hydrolyser le lactose contenu dans les produits laitiers

■ ■ Qu'est-ce que le déficit en lactase?

Si l'organisme ne produit pas de lactase en quantité suffisante (déficit en lactase), le lactose atteint les parties terminales de l'intestin (côlon) sans avoir été dégradé, et il y fermente sous l'action de bactéries intestinales. Après ingestion de laitages, le sujet peut développer des symptômes tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, des lourdeurs d'estomac ou des diarrhées. On parle alors d'intolérance au lactose.



1. En cas d'intolérance au lactose, le lactose n'est pas dégradé dans l'intestin grêle en raison d'un déficit de production de la lactase.
2. Le lactose non dégradé fermente dans le côlon sous l'action de bactéries intestinales.

Conséquences: troubles digestifs entraînant par exemple des ballonnements et des diarrhées.

■ ■ Comment diagnostiquer un déficit en lactase?

Beaucoup de personnes présentant un déficit en lactase reconnaissent elles-mêmes qu'à partir d'un certain âge, elles ou leurs enfants ne digèrent plus très bien le lait ou les produits lactés. A ceux qui ne se satisfont pas de la simple observation de la diminution de la tolérance au lait et aux produits lactés avec les années, trois procédés de détection d'un déficit en lactase sont offerts:

1. Un test de tolérance du lactose suivi d'une analyse du taux glycémique dans le sang
2. Un test de tolérance du lactose suivi de la mesure de la concentration en hydrogène dans l'air exhalé (test de l'haleine H₂)
3. Un test génétique

Le test de tolérance du lactose (alternatives une et deux) est en général pratiqué par les spécialistes en médecine interne et les gastro-entérologues. Le sujet à jeun boit une quantité déterminée de lactose dilué dans de l'eau (25 – 50 g), puis, dans des intervalles réguliers, on procède soit à une prise de sang soit à un échantillonnage de l'haleine (test de H₂ expiré).

Pour le test génétique le médecin doit tout simplement faire un prélèvement de la muqueuse de la bouche ou une prise de sang et les faire analyser par un laboratoire spécialisé. Le test génétique peut uniquement déterminer si le sujet a développé au cours de sa vie un déficit en lactase ou en développera un pour des raisons génétiques. Donc, le sujet peut soit déjà présenter un déficit soit en présenter un ultérieurement. Ainsi, une réponse positive au test n'indique pas forcément si le sujet présente déjà un déficit en lactase et par conséquent une intolérance au lactose. Seul le test de tolérance au lactose décrit ci-dessus permet de le détecter.



Lactrase®

Enzyme de lactase pour hydrolyser le lactose
contenu dans les produits laitiers

■ ■ Que faire?

On peut bien sûr renoncer au plaisir de consommer du lait et des laitages. Ceci n'est ni satisfaisant et ni bon pour la santé si l'on considère toutes les substances nutritives et vitales que contiennent les laitages. Mais de nombreux aliments dissimulent du lactose. C'est pourquoi il est souvent difficile de trouver des denrées qui ne contiennent pas de lactose.

Avec Lactrase®, il n'est pas nécessaire de renoncer à la consommation d'aliments et de boissons contenant du lactose.

Lactrase® est un additif alimentaire requis pour des motifs physiologiques nutritionnels conçu pour l'alimentation spéciale en cas de déficit en lactase.

La lactase contenue dans Lactrase® coupe le lactose en deux sucres plus petits, le sucre de raisin (glucose) et le galactose.

Lactrase® permet donc de digérer, en général sans problème, lait et laitages. L'apport des substances nutritives essentielles, minéraux et vitamines contenus dans le lait, en particulier protéine, calcium, vitamines A et D, est ainsi assuré pour l'organisme.



■ ■ D'où provient la lactase contenue dans Lactrase®, où est-elle libérée et qu'advient-elle après son ingestion dans le système digestif?

L'enzyme lactase contenue dans Lactrase® n'est pas d'origine animale. Elle est fabriquée à l'aide du champignon *Aspergillus oryzae*. Ce champignon est utilisé depuis des dizaines d'années dans la fabrication d'enzymes alimentaires.

Après son ingestion, la gélule se dissout dans l'estomac en l'espace de quelques minutes et libère la lactase qu'elle contient, la mettant à disposition pour l'hydrolyse du lactose présent dans le chyme. La paroi des gélules n'a pas à être résistante au suc gastrique pour protéger l'enzyme que nous employons, car Lactrase® contient de la lactase dite «acide».

Cette dernière a la propriété particulière d'être très efficace dans le milieu acide de l'estomac rempli après ingestion d'aliments. L'enzyme lactase est une protéine. Après être passée, avec le chyme, de l'estomac dans l'intestin grêle, elle est digérée comme toute autre protéine alimentaire (par exemple, protéine de la viande ou de l'œuf) et séparée en acides aminés. L'enzyme n'est ni absorbée par l'intestin grêle, ni n'a d'effets sur l'organisme. L'action de la lactase se limite uniquement à l'hydrolyse du lactose contenu dans le chyme.

Lactrase®

*Enzyme de lactase pour hydrolyser le lactose
contenu dans les produits laitiers*

■ ■ **Comment utiliser Lactrase®?**

Vous devez déterminer vous-même la quantité de Lactrase® qui vous convient. Nous recommandons de commencer avec 1-2 gélules de Lactrase® pour 5 g de lactose (voir tableau page 11). Les gélules devraient être ingérées immédiatement avant ou pendant le repas ou boissons contenant du lactose.

En alternative, le contenu des gélules de Lactrase® peut être mélangé directement dans les aliments ou boissons contenant du lactose, mais pas dans du chaud car les enzymes sont sensibles à la chaleur.



Information sur le produit

■ ■ Que contient Lactrase®?

Lactrase® 3300 (100 gélules) contient par gélule 3300 unités internationales de l'enzyme lactase (mesurées selon le Food Chemical Codex, abrégé FCC).

Lactrase® ne contient ni édulcorant ni sucre artificiel.

Composition de Lactrase® 3300:

Dicalcium phosphate, gélatine de porc/boeuf (enveloppe des gélules), lactase (16%), colorant E171 (enveloppe des gélules).

■ ■ Distribution du Lactrase®

Lactrase® 3300 est disponible en pharmacie et droguerie.
(pharmacode 4305096)



Lactrase®

Enzyme de lactase pour hydrolyser le lactose
contenu dans les produits laitiers

Conseils pratiques

1. Si vous êtes invité(e) à manger, parlez de vos besoins diététiques particuliers et demandez à être informé(e) si les aliments (sauces à salades ou soupes par exemple) dissimulent du lactose. Même attitude au restaurant, pendant les vacances et à la cantine.
2. Si vous n'êtes pas sûr(e) si un aliment mangé à l'extérieur contient ou non du lactose, prenez par précaution du Lactrase®.
3. Dans l'industrie agroalimentaire, le lactose est ajouté dans de nombreux aliments pour des raisons technologiques ou pour améliorer leur goût et/ou leur consistance. Exemples de denrées contenant souvent du lactose: plats cuisinés, sauces et soupes toutes prêtes, conserves, plats congelés, purée de pomme de terre en poudre, sucreries (pralinés, chocolat, barres de chocolat, etc.), pain, biscuits et gâteaux ainsi que la charcuterie.
4. Lors de l'achat de denrées non emballées comme la viande, la charcuterie, le pain et les produits à base de poisson, informez-vous si ces produits contiennent à la fabrication du lait ou des produits laitiers (crème ou crème acidulée par exemple).
5. Si vous prenez des médicaments, demandez à votre médecin, pharmacien ou droguiste si leur préparation est exempte de lactose ou vérifiez-en vous-même la composition.

Tableau des teneurs en lactose

Concentration en lactose (g/100g) du lait et des laitages (listés par ordre alphabétique):

Lait

Lait (lait frais, lait UHT, lait écrémé, 1,5% / 3,5% matière grasse)	env. 5,0
Lait caillé	env. 4,5
Lait concentré (7,5% matière grasse)	env. 9,5
Lait concentré (10% matière grasse)	env. 12,5
Lait de brebis	env. 4,4 – 4,7
Lait de buffle	env. 4,9
Lait de chamelle	env. 4,8
Lait de chèvre	env. 4,0 – 4,9
Lait en poudre (lait en poudre entier)	env. 35
Lait en poudre (lait écrémé)	env. 51
Lait maternel	env. 4,9 – 9,5

Laitages

Babeurre	env. 4,0
Babeurre en poudre	env. 42
Beurre	env. 0,6 – 0,7
Boissons lactées (choco, mocca, vanille, fraise, etc.)	env. 5,0
Cacao	env. 5,0
Cottage (fromage frais granuleux)	env. 3,3
Crème (à fouetter)	env. 2,7 – 3,5
Crème (crème à café)	env. 4,0
Crème, acidulée	env. 3,5
Crème double	env. 4,5
Crème fraîche	env. 2,0 – 2,4
Crème glacée	env. 1,9
Desserts (crèmes, pudding, riz au lait, gâteau de semoule)	env. 2,8 – 6,3
Féta	env. 0,5
Fromage à fondue (produit fini)	env. 1,8

Fromage blanc (20% de mat. sèche)	env. 2,0 – 3,3
Fromage blanc (40% de mat. sèche)	env. 2,0 – 3,1
Fromage blanc (10–70% de mat. sèche)	env. 2,0 – 3,8
Fromage blanc écrémé	env. 3,0 – 3,5
Fromage blanc en faisselle (10% de mat. sèche)	env. 3,8
Fromage blanc en faisselle (crémeux, 40% de mat. sèche)	env. 3,2
Fromage blanc maigre	env. 4,1
Fromage fondu	env. 2,8 – 6,3
Fromage fondu (10 – 70% de mat. sèche)	env. 2,8 – 6,3
Glace	env. 6,0
Kéfir	env. 3,5 – 6,0
Mozzarella	env. 0,1 – 3,1
Petit-lait	env. 4,4 – 5,2
Petit-lait en poudre	env. 66
Préparation à base de yaourt (chocolat, mocca, bircher, fruits, etc.)	env. 3,0 – 5,4
Préparation de fromage frais (10-70% de mat. sèche)	env. 2,0 – 3,8
Yaourt	env. 3,7 – 5,6

100 g des fromages suivants contiennent **moins de 0,6 g de lactose**: Chester (fromage Cheddar), Ricotta

100 g des fromages suivants contiennent **moins de 0,1 g de lactose**: Appenzeller, Bel Paese, Brie, Camembert, Edam, Emmental, Gorgonzola, Gouda, Gruyère, Limburger, Munster, Parmesan, Provolone, Roquefort, fromage à base de lait caillé (Harzer, Mainzer), fromage fondu, Tilsit.

Lactrase®



Distribution Suisse :



INTERDELTA SA
1762 Givisiez
info@interdelta.ch

Fabricant :

pronatura

61118 Bad Vilbel
Deutschland
info@lactrase.de



www.lactrase.ch