

TRUCS ET CONSEILS

POUR FACILITER LA DIGESTION ET RÉINTÉGRER LE LACTOSE DANS VOTRE QUOTIDIEN :

Variez

CONSOMMEZ DU LAIT ET DES PRODUITS LAITIERS AVEC D'AUTRES ALIMENTS.

Supportez

PRENEZ DES COMPRIMÉS OU DES GOUTTES D'ENZYME LACTASE.

Complémentez

SI VOUS SOUHAITEZ CONSOMMER D'AVANTAGE DE PRODUITS LAITIERS QUE VOTRE DOSE ACCEPTABLE DE LACTOSE, UTILISEZ ÉGALEMENT DES PRODUITS LAITIERS SANS LACTOSE ET À TENEUR RÉDUITE EN LACTOSE OU ADDITIONNÉ DE LACTASE

Augmentez

AUGMENTEZ GRADUELLEMENT LA CONSOMMATION.

Variez

OPTEZ POUR DES PRODUITS LAITIERS TELS QUE LE YOGOURT, LE FROMAGE ET LE LAIT AU CHOCOLAT.

- Le yogourt : il contient des bactéries actives qui aident à digérer le lactose
- Fromages : certains d'entre eux ne contiennent presque pas de lactose.
- Lait au chocolat ou d'autres laits aromatisés : ils seraient digérés plus lentement.

Modérez

INGÉREZ DE PETITES QUANTITÉS DE LACTOSE À LA FOIS.

- Commencez par boire de $\frac{1}{4}$ tasse (60 ml) à $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de lait aux repas, de deux à trois fois par jour pendant trois à quatre semaines. Puis augmentez graduellement la quantité minimale
- Consommez le lait en plusieurs petites portions durant la journée plutôt que d'en boire un grand verre à la fois.