

Les aliments et leur teneur en lactose :

Aliments riches en lactose Pour 100g	Teneur en lactose pour 100g	Aliments faibles en lactose Pour 100g	Teneur en lactose pour 100g	Aliments sans lactose
Lait Entier Lait Demi-écrémé	4,8g 5g	X	X	Lait sans lactose : Matin léger, Björg bio, AL 110...
Lait en poudre Lait concentré Lait de chèvre / lait de brebis	38g 9,5 à 12g 5g	X	X	Lait en poudre sans lactose Lait concentré sans lactose Lait sans lactose
Fromages frais	3,5g	Fromages à pâte dur : Comté, Mimolette, Reblochon, Raclette Fromage de brebis	En moyenne : trace 0,1g	Fromage sans lactose Fromages à base de riz ou autres végétaux
Yaourt lait de vache Yaourt lait de brebis ou chèvre Fromage blanc Petit suisse nature / Kéfir	4,8g 2g 3g 4g	X	X	Yaourts et fromage blanc sans lactose Yaourt fait maison
Crèmes desserts / desserts lactés	6g	X	X	Crèmes desserts sans lactose
Crème fraîche	2,5g			Crème fraîche sans lactose
Beurre	0,6g	Margarines végétales	0,1g	Margarines végétales sans lactoses ; beurres sans lactose / Huiles végétales
Crème glacée	5g et +	X	X	Crème glacée à base de boisson végétale ou lait sans lactose
Crème chantilly	3g	X	X	Chantilly avec eau de pois chiche ou crème sans lactose.
Viennoiseries industriels	0,5g	X	X	Lisez les étiquettes, le taux varie selon les recettes et les marques. Favoriser des recettes maison
Gâteaux industriels	0,1 et 4g lire la recette	X	X	
Chocolat au lait Pâte à tartiner	7g 4,5g	Chocolat noir Pâte à tartiner chocolat noir	Trace possible Trace possible	Pâte à tartiner sans lactose
Charcuteries	1 à 4g	X	X	Les charcuteries casher sont exemptées de produits laitiers

- Où se cache le lactose ?

- ◆ TOUJOURS lire les étiquettes le lactose peut se retrouver certains produits sans s'y attendre : certaines sauces, vinaigrettes, pain, noix enrobées, margarines, poudre de protéines et substituts de repas, pommes de terre instantanées, purées en flocons, soupes industrielles, charcuteries et saucisses succédant de sucres, chocolats, cafés aromatisés et colorants à café, certains médicaments et suppléments alimentaires.

- Comment est indiqué le lactose sur les étiquettes ?

- ◆ Le lactose est indiqué avec les notions suivantes : lait et produits laitiers (crème, fromage, yogourt), poudre de lait, matières sèches (solides) du lait, caillé (de lait), lactosérum (petit lait), lactose, lactoglobuline, beurre, margarine, saveur de fromage, caséine et caséinate, substances laitières modifiées.
Regarder aussi si la recette n'est pas « trop chimique » ajout d'ingrédients qui ne devraient pas être là ou avec beaucoup d'additifs.
Attention, les boissons végétales ne se substituent pas au lait. Elles n'ont pas les mêmes apports nutritionnels.
Vous pouvez télécharger le tableau présentant les aliments riches en calcium autre que les produits laitiers sur l'article du lait.

- Quand manger les produits riches en lactose?

- ◆ Il est conseillé de consommer les produits riches en lactose au cours d'un repas. Ils seront mieux tolérés. On déconseille de consommer les aliments sources de lactose à jeun, en prise isolé ou en grande quantité. Mieux vaut, intégrer un yaourt à la fin d'un repas complet et fractionner la prise de produits laitiers riches en lactose.

- Produits allégés ou pas?

- ◆ Dans le cas d'un régime sans lactose privilégiez des produits non allégés. Les graisses contenues dans les produits laitiers permettent de ralentir la vitesse d'absorption et de digestion des produits riches en lactose.
La charge de lactose qui arrive dans l'intestin est donc moindre et la digestion est plus facile pour l'organisme. Encore une fois, ce qui compte avant tout c'est votre tolérance.

- Conseils :

- Cuisiner un maximum maison pour éviter toutes mauvaises surprises.
- Utiliser des huiles végétales pour cuisiner à la place du beurre et de la margarine.
- En pâtisserie vous pouvez remplacer le lait par de l'eau, des boissons végétales ou de l'huile.
- Consommer les produits laitiers au sein d'un repas complet, les éviter en collation.