

# HIELORA

HÔPITAL DE NIVELLES

## ALIMENTATION FACE À L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE





L'intolérance au lactose signifie que le **LACTOSE** (=sucre du lait) n'est pas dégradé (ou de façon insuffisante) par l'intestin.

Par conséquent, le lactose fermente dans celui-ci et des troubles digestifs peuvent apparaître.

**On retrouve du lactose dans le lait de vache, de brebis, de chèvre et de jument.** Le traitement diététique sera donc de réduire ou de supprimer tous les produits à base de lait et les produits commerciaux contenant du lactose.

Il est donc important de **bien lire les étiquettes** présentes sur les emballages des différents aliments. Pour vous aider, voici une liste des ingrédients qui traduisent la présence de lactose :

- lactose
- lait, lait concentré, poudre de lait
- lactosérum
- babeurre, margarine, minarine (suivant l'origine des graisses), yaourt
- poudre de lait entier, écrémé, petit lait, caillé de lait
- crème, crème à fouetter
- sucre
- caséine, caséinate
- fromage
- matière sèche du lait, matière solide du lait.



Après avoir suivi un régime sans lactose strict pendant une période de 3 à 4 semaines, on peut assouplir le régime en réintroduisant le lactose en petites quantités. Cependant, le lait, les fromages frais et les crèmes restent interdits.

ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS DÉFENDUS
<b>VIANDES - VOLAILLES - POISSON - OEUFS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les viandes fraîches ou surgelées non préparées et non panées.</li> <li>• Tous les poissons, mollusques, crustacés frais ou surgelés non préparés.</li> <li>• Les conserves de poisson au naturel ou à l'huile.</li> <li>• Les charcuteries non préparées: bacon, certains jambons (vérifier la composition), filet de Saxe, jambon d'Ardenne.</li> <li>• Oeufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les viandes préparées telles que saucisses, hachés préparés, viandes panées.</li> <li>• Les poissons accommodés de crème, de lait</li> <li>• Les poissons panés, les salades de poisson du commerce</li> <li>• Les charcuteries préparées : pâté, salade de viande, filet américain, pain de veau...</li> <li>• Les préparations de viande au lait, crème et autres</li> </ul>
<b>LAITS ET PRODUITS LAITIERS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lait de soja et produits dérivés du lait de soja.</li> <li>• Lait pauvre en lactose et les préparations à base de ce lait.</li> <li>• Le lactodiet</li> <li>• Suivant la tolérance personnelle et pris en petites quantités : yaourt, fromages à pâtes dures (gouda...).</li> <li>• Lait "Zéro lactose".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait de vache, de brebis, de chèvre, de jument sous toutes les formes.</li> <li>• Lait battu, crème fraîche, crème glacée.</li> <li>• Fromage blanc, frais, cottage, fondu, ricotta...</li> <li>• Préparation à base de lait (pudding, sauce au lait, flan...)</li> </ul> 
<b>MATIÈRES GRASSES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saindoux, huiles, graisse pour friture</li> <li>• Minarine Alpro®,</li> <li>• Margarine sans lait</li> <li>• Sauces préparées à la maison avec du lait de soja</li> <li>• Huiles végétales</li> <li>• Beurre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarine d'origine animale, certaines margarines.</li> <li>• Sauces en sachet, prêtes à l'emploi, sauces faites avec du lait</li> </ul>

ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS DÉFENDUS
<b>FÉCULENTS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain blanc, gris complet, pain français, pain de seigle.</li> <li>• Biscottes, Krisprolls®</li> <li>• Céréales pour déjeuner : vérifier la composition</li> <li>• Pâtisseries et biscuits faits maison sans lait et sans crème fraîche</li> <li>• Levure de, farine, féculé de maïs, féculé de pommes de terre, semoule de riz, tapioca.</li> <li>• Pommes de terre, riz, pâtes.</li> <li>• Purée, croquettes sans adjonction de lait de vache ou autres interdits.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biscuits au lait, cramiq, craquelin, couques au beurre, croissants, sandwiches</li> <li>• Biscuits, pâtisseries, gaufres, crêpes à base de lait de vache ou de composition inconnue</li> <li>• Mix commerciaux pour pain, gâteau, crêpes...</li> <li>• Maïzena® express</li> <li>• Préparations de riz ou de pâtes du commerce</li> <li>• Purée au lait, purée en flocons, croquettes du commerce</li> </ul> 
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les fruits, conserves de fruit, jus de fruit (ATTENTION COMPOSITION).</li> <li>• Tous les légumes non accommodés, jus de légumes.</li> <li>• Potages et bouillons faits maison.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparations de légumes en sauce, à la crème au lait du commerce, gratins.</li> <li>• Potages commerciaux (en conserve, déshydraté), de composition inconnue.</li> </ul> 
<b>SUCRERIES ET FRIANDISES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucre blanc et brun, confiture, gelée, sirop, miel, marmelade. Chocolat noir, fondant.</li> <li>• Cacao pur.</li> <li>• Massepain</li> <li>• Bonbons acidulés sauf caramel.</li> <li>• Biscuits : Spéculoos®, boudoir (De Beukelaer®).</li> <li>• Sorbets et glaces à l'eau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chocolat blanc, au lait, chocolat de fantaisie</li> <li>• Chewing gum, caramels (de composition inconnue) et autres bonbons</li> <li>• Glaces</li> </ul> 

ALIMENTS PERMIS	ALIMENTS DÉFENDUS
<b>BOISSONS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café, thé, tisane.</li> <li>• Eau plate et pétillante, limonades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons lactées</li> <li>• Boissons pour petit déjeuner à base de café soluble, chicorée soluble, lait en poudre</li> </ul> 
<b>DIVERS</b>	
	<p>Préparations vitaminiques , médicaments (comprimés, gélules, cachets)</p> <p>→ LIRE LA COMPOSITION</p>

## TABLEAU DES FROMAGES EXEMPT DE LACTOSE

FROMAGES	Teneur en lactose (g/100g)	Teneur en calcium (g/100g)
AFFLIGEM®	0	649
BEAUFORT®	0	1125
BEAUVOORDE®	0	643
BELLELIGNE ALLÉGÉ 17%®	0	920
BELLELIGNE ESSENTIAL 5%® (TRANCHES)	0	990
BLEU®	0	526
BRIDELIGHT EXTRA LÉGER 9%® (PÂTE DURE)	0	1000
BRIE®	0	400
CANTAL®	0	1022
CHALET AU GRUYÈRE® (TRIANGLE)	0	547
CHEDDAR®	0	740
CHÈVRE SEC (MAX 35% D'EAU)	0	190
CHIMAY®	0	617
COMTÉ®	0	985
EDAM 30%®	0	710
EDAM 40%®	0	746
EMMENTHAL®	0	1020
ENTREMONT SAVEUR® ET VITALITÉ LIGHT® (TRANCHES)	0	1100
FROMAGE DES PYRÉNÉES	0	640
FROMAGE RACLETTE	0	550
GOUDA®	0	920
GOUDA ALLÉGÉ®	0	920
LEERDAMMER CARACTÈRE®	0	825
LITE DAMMER®	0	1000
MAROILLES®	0	800
MERZER 20%®	0	974
MILNER 1/2 VIEUX®	0	1020
MILNER JEUNE®	0	940
MILNER JEUNE REPOSÉ®	0	980

FROMAGES	Teneur en lactose (g/100g)	Teneur en calcium (g/100g)
MUNSTER®	0	450
NAZARETH LIGHT®	0	-
PAIN DE BRUGES® (TRANCHES)	0	550
PARMESAN®	0	1275
PAVÉ DE BASTOGNE®	0	74
PECORINO SARDO ROMANO®	0	-
PETIT CHAMPANET®	0	780
PETRUS®	0	700
PORT SALUT®	0	560
REBLOCHON®	0	640
ROQUEFORT®	0	600
RUBENS®	0	500
SAINT PAULAIN®	0	810
TILSIT®	0	858



## INFOS PRATIQUES



### Hôpital de Nivelles

Rue Samiette 1  
1400 Nivelles



### Prise de rendez-vous

067 88 52 11



Facebook  
CHU Helora : Nivelles & Tubize



Instagram  
chu\_helora



Youtube  
CHUHELORA

