

Sources alimentaires de lactose



Renseignements au sujet du lactose

Le lactose est un sucre naturellement présent dans le lait et les produits laitiers. Une enzyme appelée lactase est nécessaire pour que l'organisme décompose (digère) et absorbe le lactose.

Contenu en lactose de quelques aliments usuels

Le lactose est présent dans tous les produits laitiers et peut être ajouté à titre d'ingrédient dans plusieurs aliments et boissons. Lisez la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit pour savoir s'il renferme un aliment contenant du lactose. Les termes à surveiller dans la liste des ingrédients sont entre autres :

lait	solides du lait	lait malté
babeurre	caillé,	saveurs de fromage
poudre de lait sans gras	solides du lait sans gras	crème douce ou crème sure
lactose	lactosérum	yogourt

Le tableau suivant peut vous aider à choisir des aliments ayant une faible teneur en lactose. La plupart des gens peuvent tolérer une quantité inférieure à 6 g de lactose à la fois. De plus, manger de petites quantités d'aliments ou de boissons contenant du lactose avec le repas aide à réduire les symptômes de l'intolérance au lactose.

Groupe alimentaire	Taille des portions	Lactose (g)
Légumes et fruits		
Ces aliments contiennent très peu de lactose. Les légumes et fruits pouvant contenir du lactose comprennent ceux qui sont préparés avec du lait ou des produits laitiers, par exemple les crèmes de légumes ou les légumes nappés de sauce à la crème, les fruits dans une crème-dessert ou une crème pâtissière, ou encore les légumes panés ou en pâte à frire.		

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Produits céréaliers

Certains produits céréaliers sont préparés avec du lait ou des produits laitiers et pourraient devoir être évités ou mangés en petites quantités. Ces produits comprennent entre autres les gaufres, les crêpes et les pancakes, les mélanges de pâtes ou de nouilles préparés avec des ingrédients contenant du lactose de même que certaines céréales à déjeuner.

Lait et substituts

Concentré sucré	125 ml (½ tasse)	15
Homogénéisé 3,3 %, 2 %, 1 %, écrémé	250 ml (1 tasse)	12-13
Chocolat chaud, maison, lait 3,3 % ou 2 %	250 ml (1 tasse)	12
Lait de chèvre	250 ml (1 tasse)	11
Lait au chocolat	250 ml (1 tasse)	10
Babeurre	250 ml (1 tasse)	9
Lait glacé	125 ml (½ tasse)	9
Café latté, fait avec du lait	175 ml (¾ tasse)	7
Yogourt (note : les cultures contenues dans le yogourt aident à digérer le lactose)	175 ml (¾ tasse)	6-8,5
Crème-dessert et crème pâtissière, faites avec du lait	125 ml (½ tasse)	6
Yogourt glacé	125 ml (½ tasse)	4,5
Crème glacée	125 ml (½ tasse)	3-6
Fromage cottage	125 ml (½ tasse)	3
Crème sure	60 ml (¼ tasse)	2
Lait évaporé	15 ml (1 c. à soupe)	1,5
Fromage à la crème	50 g (1 ½ oz)	1,5
Fromage bleu	50 g (1 ½ oz)	1
Tranche de fromage	1 tranche (1 oz)	moins de 1
Fromage à pâte dure (p. ex. mozzarella, suisse/emmental, parmesan, cheddar)	50 g (1 ½ oz)	moins de 1
Lait LACTAID® ou Lacteeze®	250 ml (1 tasse)	moins de 1

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca

Boisson de soya	250 ml (1 tasse)	0
Boisson de riz	250 ml (1 tasse)	0
Yogourt de soya	175 g (¾ tasse)	0
Viandes et substituts		
Ces aliments contiennent très peu de lactose. Les viandes et substituts pouvant contenir du lactose comprennent ceux qui sont préparés avec du lait ou des produits laitiers, par exemple certaines viandes transformées, les viandes ou les poissons panés ou en pâte à frire, les succédanés d'œuf, les œufs brouillés et les soufflés.		
Matières grasses et huiles		
Ces aliments contiennent très peu de lactose. Les matières grasses et les huiles pouvant contenir du lactose incluent celles qui sont préparées avec du lait ou des produits laitiers tels que le beurre ou la margarine préparée avec du lait ou du lactosérum en poudre et les vinaigrettes (p. ex. de type ranch ou babeurre).		
Autres aliments		
Les aliments prêts-à-servir préparés avec du lait ou des produits laitiers peuvent contenir du lactose. Ceux-ci comprennent :		
<ul style="list-style-type: none"> • Les mélanges à sauces du commerce • Les trempettes pour légumes ou croustilles • Les soupes • Les croustilles ou les craquelins (p. ex. à saveur de fromage ou ranch) • Les succédanés de sucre faits avec du lactose (p. ex. Equal®) • Les garnitures à desserts fouettées • Les substituts de repas en poudre • Les mélanges à chocolat chaud • Les liqueurs à base de crème 		

Sources :

Fichier canadien sur les éléments nutritifs. [Cité le 3 décembre 2012] Disponible au :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php

ainsi que Pennington JAT et Spungen JS. 2009. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. 19th edition. Baltimore; Lippincott Williams & Wilkins. pg 359-371.

Conseils avisés de la part de diététistes. www.dietetistes.ca