

Como são feitos os produtos sem lactose?

A intolerância à lactose tem sido um diagnóstico cada vez mais comum dentro dos consultórios.



Lácteos na saúde humana



PorAcervo Grupo Piracanjuba • 13 de janeiro, 2026

A intolerância à lactose tem sido um diagnóstico cada vez mais comum dentro dos consultórios, e com essa nova realidade, o mercado tem buscado oferecer produtos que possam ser consumidos por estes indivíduos, sem causar nenhum tipo de efeito adverso – a partir daí surgiram as opções zero lactose!

Mas de que forma leites, queijos, e tantos outros produtos zero lactose podem ser consumidos por esse público?

Entenda aqui como a tecnologia da indústria de alimentos ajuda a manter esses alimentos tão importantes no dia a dia, mesmo para indivíduos que apresentam esse tipo de quadro.

Intolerância à lactose: causas, prevalência e sintomas

A lactose é um dissacarídeo, composto pelos monossacarídeos glicose e galactose, naturalmente presentes no leite – e portanto, em seus derivados (como iogurte e queijos) também. Trata-se de um componente importante para a saúde dos mamíferos (incluindo os humanos), uma vez que é principal fonte de calorias do leite.¹

A absorção intestinal da lactose requer hidrólise pela enzima lactase, cuja produção dentro do organismo começa na 34ª semana de vida intra-uterina do feto, e atinge seu pico de produção no nascimento, garantindo desta forma que o bebê possa ser nutrido com o leite materno. Após o desmame, a atividade da enzima lactase reduz em níveis indetectáveis, como consequência de uma regulação normal do organismo.¹

Porém, estima-se que cerca de 2/3 da população adulta sofra uma diminuição na síntese da enzima lactase devido a causas genéticas, prejudicando a quebra e absorção da lactose, que é fermentada ao chegar ao cólon, desencadeando então uma série de sintomas, caracterizando assim a intolerância à lactose.¹

Para indivíduos que sofrem de intolerância à lactose, a ingestão de produtos lácteos pode desencadear os seguintes sintomas: ²

- Náuseas
- Cólica
- Flatulência
- Diarreia
- Inchaço
- Dor abdominal

Como são feitos os produtos zero lactose?

Considerando que a conduta nutricional para indivíduos com intolerância à lactose é a redução ou mesmo exclusão destes itens da alimentação, novas alternativas de produtos lácteos precisavam ser criadas. Visando atender essa fatia tão grande da população, começaram a surgir em maior volume e variedade os produtos zero lactose.

Mas se estamos falando de produtos que, originalmente em sua composição, teriam a lactose, como então garantir o consumo desse tipo de alimento ou bebida por intolerantes à lactose?

Isso é possível graças à tecnologia envolvida na produção de produtos zero lactose – confira abaixo como ocorre esse processo: ³

1ª etapa: Leite regular (com lactose)

2ª etapa: Adição de enzimas que fazem a quebra da lactose

3ª etapa: Essa quebra resulta em monossacarídeos que conseguem ser metabolizados por intolerantes

Desta maneira, é possível incluir o leite e outros produtos de origem láctea na rotina de milhares de intolerantes à lactose.

A importância de produtos zero lactose

Não deixar de ofertar esse tipo de produtos certamente traz inúmeras vantagens, uma vez que a retirada dos mesmos pode levar a deficiência de diversos nutrientes essenciais para a saúde humana, tais como: ^{2,4}

- Cálcio
- Fósforo

Assim, vale checar as opções zero lactose disponíveis no mercado – tais como leites (nas versões integral, semi-desnatado e desnatado), achocolatados, bebidas lácteas com cereais integrais, manteigas, e até mesmo itens que podem ser utilizados em preparações culinárias zero lactose, como creme de leite, doce de leite e leite condensado zero lactose.

Referência Bibliográfica

[1] Deng Y, Misselwitz B, Dai N, Fox M. Lactose Intolerance in Adults: Biological Mechanism and Dietary Management. *Nutrients*. 2015; 7(9), 8020-8035.

[2] Batista RAB, Assunção DCB, Penaforte FRO, Japur CC. Lactose em alimentos industrializados: avaliação da disponibilidade da informação de quantidade. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2018; 23(12): 4119-4128.

[3] Piracanjuba. Entenda o que são os produtos sem lactose e para quem são indicados. Disponível em https://piracanjuba.com.br/dicas/entenda_o_que_sao_os_produtos_sem_lactose_e_para_quem_sao_indicados. Acesso em Janeiro/23.

[4] Barbosa CR, Andreazzi MA. Intolerância à lactose e suas consequências no metabolismo do cálcio. *Revista Saúde e Pesquisa*. 2011; 4(1): 81-86.