

LA DIETA PER L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO



Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'Orso, N°5 - BOLOGNA – Cel. 347 5015683
Email emanuele.rondina@icloud.com - Sito <http://informamangiando.com>

Fino a pochi anni fa esistevano in commercio al massimo un paio di marchi di latte senza lattosio ed era finita lì. Oggi latte (e latticini) normali e senza lattosio si dividono quasi equamente il reparto freschi del piccolo negozio sotto casa così come e il bancone dedicato ai freschi di supermercati colossali. Eppure non sono aumentate le persone intolleranti al lattosio ma forse c'è una nuova consapevolezza del problema e finalmente una non ghezzizzazione (anche a livello marketing) dello stesso. Vediamo dunque come è possibile approcciare questa problema nutrendosi comunque in maniera sfiziosa e imparare a fare acquisti ad hoc. Magari con l'occasione oltre perdere anche quei due-tre chili odiosi, attenuare il gonfiore che appare su addome e girovita in caso di intolleranza al lattosio.

INTENSI E VIOLENTI

Quando il lattosio naturalmente contenuto in latte e derivati non viene completamente digerito, a causa della mancanza congenita o acquisita di un enzima, la lattasi, arriva integro al colon dove a contatto con la flora batterica intestinale fermenta e da' origine ai sintomi classici dell'intolleranza al lattosio (gonfiore, borbotti di pancia, produzione eccessiva di gas) inoltre attira improvvisamente acqua per il fenomeno osmotico e questo genera una (diarrea improvvisa e violenta con spasmi addominali) possono verificarsi anche fenomeni secondari come: mal di testa, nausea, stanchezza e gonfiore diffusi.

PAZIENZA E COSTANZA

Come tutte le intolleranze, anche in questo caso la prassi prevede un'abolizione totale di tutti i cibi contenenti lattosio. Se identificare i derivati primari, latticini & CO è abbastanza agevole, non è lo è per alimenti insospettabili che ne possono contenere quantità variabili che vanno da una piccola percentuale (alcuni farmaci) a molto elevata (i salumi). Se si opta dunque per uno stile di vita lactose free imparare a rivalutare le singole categorie di alimenti in base al loro contenuto di lattosio è fondamentale per non annoiarsi a tavola e stare in salute.

Latte di origine animale (vaccino, caprino, ovino) tutti contengono lattosio ma in percentuali differenti;

Derivati diretti della lavorazione del latte come (tutti i formaggi freschi, budini confezionati, panna). Derivati indiretti come cioccolato al latte, creme

CIBI

Tutti i preparati pronti per pure' (contengono ' latte disidratato), preparati per besciamella e budini ma anche torte e vellutate. Piatti pronti surgelati e preconfezionati ne possono contenere in alta quantità

CIBI CHI L'AVREBBE MAI DETTO

In caso di intolleranza al lattosio dovranno privarsi per un po' di tempo di salami, prosciutto cotto e molti tipi di wurstel e salsicce e tutti i prodotti pastellati in genere. Infine è importante ricordare che anche medicine contengono lattosio (è indicato nella lista degli ingredienti) soprattutto per creare il rivestimento esterno o come addensante.

PERCHE' UNA DIETA SENZA LATTOSIO?

Anche se l'intolleranza e' appena accennata e i sintomi non sono molto marcati o invalidanti comunque dopo pochi giorni, si avverte un miglioramento a livello di gonfiore e funzionalità addominale. Inoltre significa anche tagliare dalla propria alimentazione cibi dall'alto contenuto di grassi saturi (formaggi, salumi, fritti, prodotti preconfezionati, merendine), ottenendo un netto miglioramento anche a livello della pelle che, come in una sorta di processo di disintossicazione, progressivamente sarà più luminosa ma potremmo avere benefici anche a livello di calo di peso corporeo.

LA DIETA

Il programma prevede 7 giorni di dieta, ma per beneficiare appieno di tutti gli aspetti positivi di un'alimentazione senza lattosio occorrerebbe prostrarla per almeno un mese (meglio se due). Sebbene la perdita di peso non sia l'elemento determinante, sarà invece molto facile verificare una notevole riduzione del giro vita e del gonfiore addominale. Pranzo e cena sono intercambiabili comunque attenzione che nell'elenco degli ingredienti non ci sia latte (i prodotti vegani ne sono sicuramente privi, quelli vegetariani non necessariamente). Acqua, tisane, caffè' sono liberi ed eventualmente possono essere dolcificati con un cucchiaino di miele, per lo spuntino consiglio frutta fresca di stagione (anche frullata) per un totale di 200g. a spuntino. Per condire e/o cucinare 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Meglio sostituire il sale con alghe, gomasio o spezie.

Colazione 1: The al limone; 5 biscotti secchi (senza lattosio); 1 coppetta di macedonia di frutta fresca

Colazione 2: 200 ml di spremuta di arancia; toast con salmone affumicato*;

Colazione 3: 200g di yogurt senza lattosio o vegetale; 40g di cereali, 3 noci e una piccola mela (si possono unire sbriciolate e a tocchetti allo yogurt e cereali. Oppure si possono mangiare da sole al naturale)

Pranzo: 200g di petto di pollo ai ferri; finocchi lessati; 1 kiwi.

Cena: 200g di salmone alla piastra, 100g di verdure (zucchine, peperoni) alla griglia; 1 mela cotta al forno con cannella.

Pranzo: 100g di gnocchi (leggere bene l'elenco ingredienti) di patate o zucca con merluzzo e basilico; insalata di pomodori e rucola; 1 mela verde.

Cena: 150g di carpaccio di manzo; insalata mista; 1 fetta di pane; 1 pera

Pranzo: 100g trofiette al pesto di legumi*; pomodori in insalata; 2 mandarini.

Cena: Passato di verdure miste; 70g di prosciutto crudo sgrassato; 1 fetta di pane; insalata mista

Pranzo: 70 g di fusilli integrali con ragù di verdure; insalata di cicoria, finocchi e carote; una mela cotta con cannella

Cena: 200 g di minestrone di verdura; 150 g di nasello al vapore; carote in insalata; 1 coppetta di fragole al naturale.

Pranzo: 70 g di spaghetti integrali aglio, olio e peperoncino; 30g di parmigiano (o altro formaggio stagionato); insalata di lattuga

Cena: una frittata con le erbe (2 uova); spinaci lessati o al vapore; 1 fetta di pane; 150 g di frutti di bosco.

Sabato.

Pranzo: 200g di platessa; fagiolini in insalata; un caco

Cena: 150g di lonza di maiale al rosmarino; verdure cotte; 1 pera cotta.

Domenica .

Pranzo: 70g di riso allo zafferano; 70g. rucola e bresaola; macedonia di frutta fresca al naturale.

Cena: 200 g di passato di legumi; listarelle di pollo ai funghi e zucca; 1 fetta di pane; 150 g di frutti di bosco.

LO STRANO CASO DI PARMIGIANO & CO

Durante il processo di stagionatura del Parmigiano Reggiano, m anche del Grana Padano e altri formaggi stagionati, lo zucchero complesso del latte, il lattosio,viene scisso naturalmente nei due zuccheri semplici. Questi formaggi dunque non contengono ne' lattosio ne' galattosio. I lactobacilli contenuti infatti nella cagliata si sviluppano rapidamente tanto che entro 24-48 il lattosio quasi completamente metabolizzato.

E DOPO?

Dopo un prolungato periodo di astensione nel consumo dei cibi contenenti lattosio si possono reintrodurre gradatamente partendo da un alimento contenente a lattosio a settimana, in modo da permettere al corpo di appropriarsi dell'enzima lattasi. E se dovessero ripresentarsi i sintomi e' fondamentale riprendere la dieta per una settimana e poi ritentare.

ALLERGIA O INTOLLERANZA

Così' come per le altre intolleranze anche nel caso del lattosio occorre distinguere l'intolleranza (o sensibilità) dall'allergia che investe il sistema immunitario dell'individuo. Chi e' allergico alla proteina del latte (la caseina) può non solo manifestare gli stessi sintomi di chi e' intollerante al lattosio (dolori addominali, diarrea etc) ma può avere anche reazioni cutanee violente e addirittura crisi asmatiche. Anche in questo caso test adeguati, genetici e allergici possono dare la risposta più completa.

ED ORA "PESTO"!

Ecco la ricetta di un pesto insolito, buonissimo e perfetto per condire la pasta o servire sui crostini e per chi ama la buona cucina anche senza lattosio.

Ingredienti. 300g di asparagi* , 150 g di piselli* sgranati, 100g di fave* sgranate, 100 g di fagiolini* fini, 20 g di foglie di basilico pulite, 20 g di pinoli, 40 g di grana o parmigiano, 80 ml di olio extravergine d'oliva

Pulire bene le verdure e i legumi se sono freschi. Lessarli in acqua salata per circa 10 minuti. Raffreddarli. Frullare $\frac{3}{4}$ delle verdure con poca acqua di cottura. Frullare le foglie di basilico con i pinoli, il Grana Padano DOP e l'olio. Mescolare i due composti . Usare a piacimento per condire la pasta o per creare crostini di pane rustici e sfiziosi.

TROTA IN SALSA DI MELE

Ingredienti per 4 persone

800 gr di trota normale o salmonata 3 mele sbucciate e tagliate a cubetti (200 gr) 3 cucchiari di aceto di mele 1 bicchiere di vino bianco zenzero q.b. mezzo bicchiere di vino bianco sale q.b. timo, rosmarino, salvia q.b.

Procedimento

La prima operazione è la marinatura: in una ciotola capiente distendere i filetti di trota ricavati tagliando il pesce con un coltello dalla lama ben affilata, coprire poi il pesce con il rosmarino, le foglie di salvia e il timo, infine versare l'aceto di mele, salare a piacere e lasciare marinare per almeno 15 minuti, avendo cura di coprire la preparazione con la pellicola trasparente (ricordo che prima di questa operazione, sia il pesce che gli aromi devono essere ben lavati in acqua fredda corrente). Nel frattempo, in una pentola antiaderente cuocere i pezzi di mela tagliati a cubetti. Quando le mele saranno morbide, aggiungere il vino bianco e lo zenzero a scaglie facendo sfumare poi il tutto. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente il composto, per ottenere infine una crema utilizzando un frullatore ad immersione.

Terminato il tempo di marinatura, dorare velocemente i filetti in una padella antiaderente a fuoco alto, spegnere poi il fuoco, coprire i filetti con la salsa di mele, chiudere il tegame con il coperchio lasciando riposare 2 minuti per insaporire il tutto. Preparare infine un piatto da portata adagiandovi, sopra i filetti di trota e disporli come fossero dei petali di margherita, porre infine la salsa di mele al centro, cospargere il tutto con le foglioline di timo fresco e servire in tavola..

HAMBURGER DI MIGLIO E VERDURE IN SALSA DI LIMONE E SEMI (LINO E SESAMO)

Ingredienti per 4 persone

100 gr di miglio 3-4 zucchine piccole 1 carota cipolla q.b. olio evo 1 bianco d'uovo sale q.b. Salsa al limone Triturate in un mixer i seguenti ingredienti: 2-3 cucchiari di semi di lino 2-3 cucchiari di semi di sesamo chiari 2 cucchiari di prezzemolo fresco il succo di mezzo limone, o anche più se vi piace 1 cucchiario di olio d'oliva 1 pizzichino di sale

Procedimento

In una pentola mettete a bollire dell'acqua, salate leggermente e una volta raggiunto il bollore versate il miglio. Fate cuocere per circa 20-25 minuti e una volta cotto scolatelo e fate raffreddare. In una padella antiaderente mettete poi la cipolla tagliata, aggiungete un filo d'olio evo, e soffriggete lievemente. Appena la cipolla inizia ad appassire, aggiungete la carota e le zucchine tagliate a tocchetti piccoli, e fate cuocere con un goccino di acqua e sale per circa 15-20 minuti e fate poi raffreddare il tutto.

Successivamente, in una ciotola, mescolate il miglio con le verdure cotte precedentemente, insieme alla ricotta e l'albume d'uovo. Dopo aver mescolato bene, con le mani prelevate un poco di impasto, schiacciandolo un po' da entrambi i lati e cuocetelo in una padella antiaderente, girandolo da entrambi i lati, sospendete la cottura appena avrà acquisito un colore leggermente dorato.

Disponete gli Hamburger in un piatto da portata e servite il tutto accompagnato dalla salsa al limone.