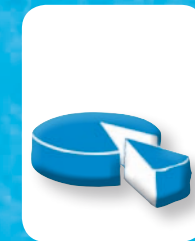
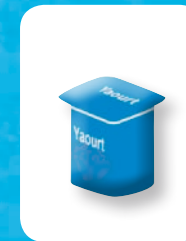


## Tableau 2 : teneur en lactose du lait et des grandes familles de produits laitiers



Lait liquide	Lait en poudre écrémé	Fromages frais	Yaourts et laits fermentés	Fromages affinés
4,7g de lactose pour 100 ml	50g de lactose pour 100g Il s'agit de 100g de poudre et non de 100g de lait reconstitué	3,5g de lactose pour 100g	4g de lactose pour 100g <b>Le lactose y est prédigéré par les bactéries lactiques</b>	<b>Il ne reste que des traces de lactose</b>

Source : Ciquel

### À noter :

- Le lactose est le sucre naturel du lait (lait de femme, laits des différentes espèces animales). Il est formé d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose. Pour être absorbé par l'homme, il doit être coupé par une enzyme, la lactase, présente dans la muqueuse intestinale.
- La lactase est à son taux maximal chez le nouveau-né et diminue naturellement après le sevrage chez de nombreux adultes mais de façon inégale selon les régions géographiques et les habitudes alimentaires des groupes de populations.
- Le diagnostic de maldigestion du lactose peut être fait à partir d'un test qui mesure l'hydrogène expiré avant et après l'ingestion de lactose. Des études en double aveugle ont montré que les personnes qui se considèrent comme intolérantes au lactose se trompent dans la moitié des cas.
- Le degré de tolérance au lactose varie énormément selon les individus et dépend de la quantité de lactose ingérée. Pour 12 g de lactose – quantité contenue dans un bol de lait – des signes d'intolérance sont notés chez 6 à 10 % de la population générale. Pour environ 20 g de lactose – quantité contenue dans 400 ml de lait – des signes d'intolérance sont notés chez 20 % environ des sujets « hypolactasiques ».

### Sources :

- « Produits laitiers et intolérance au lactose », *Cniel*, « Questions sur », 8 pages
  - A. Marteau et Ph. Marteau, « Entre intolérance au lactose et maldigestion », *les cahiers de Nutrition et de Diététique, Hors Série 1, 2005, 1S20-1S23.*
- À lire en ligne : <http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/images/dossiers/LeCHE-cahier-de-nutrition-marteau.pdf>