

**UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA**

*Direttore: Prof. Luca Busetto*

---

## **INDICAZIONI DIETETICHE PER INTOLLERANZA AL LATTOSIO**



REGIONE DEL VENETO

**Azienda  
Ospedale  
Università  
Padova**





***A cura dei Dietisti dell'UOC Dietetica  
e Nutrizione Clinica***

Questo libretto è stato sviluppato come strumento educativo per i pazienti intolleranti al lattosio e le loro famiglie.

Il trattamento dietetico è sempre individuale e può variare tra i pazienti e tra i vari centri.

**Questa risorsa dovrebbe essere utilizzata consultando il proprio team di cura.**

*Si ringrazia della cortese collaborazione  
il Personale dell' U.O.C Medicina di Laboratorio  
dell'Azienda Ospedale-Università Padova.*

# PRESENTAZIONE

L'U.O.C. di Dietetica ha voluto realizzare questo opuscolo per fornire consigli dietetici appropriati per l'intolleranza al lattosio.

L'idea nasce per aiutare i soggetti intolleranti a gestire la dieta in modo corretto per evitare inutili restrizioni e ridurre il rischio di stati carenziali, suggerendo strategie per garantire la copertura dei fabbisogni di Calcio e alcune ricette per rendere la dieta più varia.

L'intolleranza al lattosio è diagnosticata mediante test specifici, al momento il più utilizzato è il Breath test.

Le indicazioni dietetiche forniscono alcuni suggerimenti per la gestione della propria alimentazione nel lungo periodo accentrando l'attenzione sulla "soglia di tolleranza al lattosio", per incentivare il reinserimento del lattosio dopo il periodo di esclusione nel primo mese post diagnosi.

La dieta a basso contenuto di lattosio si articola in due fasi:

1 fase) Dieta restrittiva che richiede una drastica riduzione del lattosio.

2 fase) Dieta di proseguimento con il reinserimento graduale del lattosio fino a raggiungere la propria "soglia di tolleranza".



Prima d'iniziare a seguire una dieta restrittiva nel contenuto di lattosio si consiglia di sottoporsi ad accertamenti diagnostici mediante l'esame del Breath test, che può essere effettuato presso il laboratorio analisi delle strutture sanitarie pubbliche o private.

## INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

### Lattosio

zucchero presente nel latte di tutte le specie animali e nei suoi derivati (yogurt, formaggi e formaggini, panna, burro, gelati, ecc.).

Nonostante il latte e i suoi derivati siano le uniche fonti naturali di lattosio, spesso l'industria alimentare ne fa uso aggiungendolo in misura variabile ad alimenti, che normalmente non lo conterrebbero, definiti così fonti nascoste di lattosio (vedi Tabella 1).

**Tabella 1) - Alimenti che possono contenere lattosio**

pane e prodotti da forno	salse e sughi pronti
cereali per la prima colazione	snack (salatini, pizzette, ecc.)
biscotti, merendine, torte industriali e prodotti di pasticceria	purè in scatola
budini, preparati per torte	alimenti precotti (zuppe, preparati per risotti, ecc.)
caramelle e dolciumi vari	piatti pronti (tipo 4 salti in padella)
sorbetti	preparati per brodo
cioccolato e creme dolci spalmabili	alcuni cibi in scatola

Anche i farmaci e gli integratori alimentari possono contenere lattosio; nei farmaci, in piccole quantità, come eccipiente generalmente è ben tollerato, mentre può essere più rilevante il contenuto di lattosio negli integratori alimentari.

## **Intolleranza al lattosio**

Incapacità di digerire il lattosio a causa della carenza di un enzima, la lattasi, deputato alla sua scissione a livello intestinale; questo può causare sintomi quali diarrea, dolore e gonfiore addominale, meteorismo e coliche. Questa condizione però non richiede l'esclusione permanente di alimenti contenenti lattosio, ma una loro riduzione in base alla tolleranza individuale.

## **LA DIETA A BASSO CONTENUTO DI LATTOSIO**

### **1<sup>^</sup> fase: DIETA RESTRITTIVA**

Dopo la diagnosi si consiglia di seguire una **dieta restrittiva** nel contenuto di lattosio fino alla scomparsa dei sintomi, che avviene generalmente **entro 4 settimane**.

**In questa prima fase è necessario:**

- Scegliere alimenti e bevande senza lattosio (vedi [Tabella 2](#))
- Evitare gli alimenti che contengono lattosio (vedi [Tabella 3](#))

## Tabella 2) – Alimenti e bevande senza lattosio

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI SENZA LATTOSIO
<b>LATTE E DERIVATI</b>	Formaggi a lunga stagionatura come parmigiano reggiano, pecorino e montasio. In sostituzione del latte si consigliano bevande quali: latte e yogurt di soia, di riso, d'avena, di mandorle;
<b>CEREALI E DERIVATI</b>	Pane e prodotti da forno (fette biscottate, gallette di riso soffiato, grissini, cracker, ecc.) di tipo comune o integrale senza aggiunta di latte o burro e derivati, pasta di grano duro comune o integrale fresca o secca senza ripieni, cereali in genere (riso, farro, avena, orzo, segale, mais, grano saraceno, kamut, ecc.).
<b>CARNE, PESCE, UOVA</b>	Tutti i tipi di carne, pesce, crostacei e molluschi, freschi o congelati, consumati tal quali, non mescolati ad altri ingredienti; pesce conservato sott'olio o al naturale privo di altre sostanze, uova, prosciutto crudo, bresaola, speck.
<b>FRUTTA E VERDURA</b>	Tutti i tipi di frutta fresca tal quale, frutta secca con o senza guscio, frutta essiccata, disidratata, sciroppata, tutti i tipi di verdura tal quale fresca o surgelata, verdure conservate sott'olio, sott'aceto o al naturale tal quali non lavorate con altri ingredienti, minestrone surgelati non precotti.

**Tabella 2) – continua**

<p><b>LEGUMI</b></p>	<p>Tutti i legumi tal quali, freschi, congelati, secchi o in scatola, preparati per zuppe o minestroni non precotti.</p>
<p><b>DOLCI</b></p>	<p>Marmellata, miele, zucchero, biscotti o dolci con ingredienti noti privi di latte, burro o margarina, gelatine di frutta, meringhe, sorbetti e ghiaccioli senza l'aggiunta di latte.</p>
<p><b>GRASSI DI CONDIMENTO</b></p>	<p>Olio extravergine di oliva, olio di semi preferibilmente di mais, soia arachidi, girasole. Lardo e strutto.</p>
<p><b>ALIMENTI VARI E BEVANDE</b></p>	<p>Cacao puro, liquirizia pura, lievito in polvere, aromi e spezie (basilico, prezzemolo, rosmarino, origano, salvia, pepe, peperoncino, ecc.), sale, orzo in grani o solubile tal quale per preparare bevande calde, tè e camomilla o infusi in filtro o in foglie non solubili, caffè in polvere o in grani, bevande dolci gassate (aranciata, coca-cola,..), nettari di frutta con il 100% di frutta senza aromi aggiunti e spremute di agrumi fresche. Acqua naturale o gassata.</p>

### Tabella 3) – Alimenti che contengono lattosio

Latte intero, parzialmente scremato e scremato di tutte le specie animali (di mucca, capra, asina, pecora) nella forma liquida, in polvere, condensata, liofilizzata, ecc;

Formaggi freschi (ricotta, robiola e formaggi spalmabili, fiocchi di formaggio, formaggini, stracchino, ecc.) e a media stagionatura (grana padano, emmenthal, provola, ecc.);

Siero di latte, latticello;

Yogurt, latte acidulato (tipo kefir);

Burro e panna.

### Tabella 4) - Prodotti alimentari che possono contenere “fonti nascoste di lattosio”

Preparazioni alimentari di tipo industriale o di preparazione domestica che tra gli ingredienti contengono latte e derivati: purè di patate, biscotti e prodotti di pasticceria, besciamella, creme e budini, cioccolata e cioccolatini, farine latte, gelati in particolare se a base di creme e in alcune ricette quali: risotto o pasta ai formaggi, pasticcio e pasta pasticciata, maiale al latte, pane al latte, pane in cassetta, pasta per pizza e pizza, creme e zuppe vegetali, ecc...

## Tabella 4) continua

Alimenti prodotti dall'industria alimentare che contengono lattosio come additivo: carni trasformate (prosciutto cotto, salsicce, wurstel, salame, mortadella e insaccati in genere), cibi precotti, alimenti preconfezionati o in scatola, alcuni omogeneizzati, polveri ad uso istantaneo per bevande, dadi da brodo, paté, maionese, salse e sughi pronti, alcune margarine, ecc.;

Preparazioni industriali che recano in etichetta la dicitura 'siero di latte' e 'lattosio': paste ripiene come tortellini e ravioli, pasta di grano tenero, alcuni tipi di pane e focacce, pizze pronte, caramelle, ecc.

Farmaci e integratori alimentari.

## Tabella 5) – Strategie per riconoscere ed evitare le “fonti nascoste” di lattosio

Leggere attentamente gli ingredienti degli alimenti confezionati riportati nelle etichette nutrizionali. In particolare la presenza di voci tra gli ingredienti quali: latte, latticello, siero di latte, latte condensato, latte disidratato, latte in polvere, ecc. suggerisce la presenza di lattosio.

Informarsi sul tipo di ingredienti utilizzati per la preparazione dei cibi;

## Tabella 5) continua

Chiedere al personale del banco dei prodotti sfusi, in particolare per salumi, insaccati e affettati, di avere quelli senza lattosio;

Chiedere al farmacista per l'eventuale lattosio presente nei farmaci e integratori alimentari;

Evitare i dolci, soprattutto quelli industriali, consumare quelli fatti in casa senza lattosio, cioè preparati con l'olio al posto del burro e con un latte di origine vegetale (es. latte di riso) al posto del latte di origine animale;

Scegliere biscotti, cereali per la colazione, creme spalmabili, ghiaccioli o sorbetti che in etichetta non riportano la dicitura latte, lattosio o siero di latte;

In sostituzione di snack, antipasti, classiche tartine con salse o mousse a contenuto ignoto di ingredienti, preferire semplici bruschette, pane a fette con prosciutto crudo o bresaola, stuzzichini di carne o pesce, fettine di polenta grigliata, pinzimonio di verdure, spiedini di frutta fresca.

## 2<sup>a</sup> fase: DIETA DI PROSEGUIMENTO

Dopo quattro settimane dall'inizio della dieta restrittiva nel contenuto di lattosio, o meglio alla scomparsa dei sintomi, si dovranno **reintrodurre in modo graduale** quantità variabili di alimenti contenenti lattosio, frazionate nell'arco della giornata, preferibilmente non a digiuno ma accompagnate da altri alimenti. In tal modo, si potrà verificare la propria soglia di tolleranza al lattosio.

**La dieta sarà meno restrittiva e potrà contenere in quantità crescenti:**

- Formaggi tipo: brie, asiago, fontina, taleggio, edam, scamorza, gorgonzola, camembert, mozzarella, stracchino;
- latte, panna, formaggi e yogurt a ridotto contenuto di lattosio (tipo Zymil/Parmalat, Accadì/Granarolo, ecc.);
- yogurt naturale o alla frutta, latti fermentati (tipo kefir o yakult) e burro.



Yogurt e altri latti fermentati risultano, nella maggioranza dei casi, più idonei rispetto ad altri alimenti con contenuto di lattosio simile, a causa della fermentazione dello zucchero in acido lattico da parte dei batteri presenti all'interno di questi prodotti. Tuttavia, la tolleranza a tali alimenti può variare a seconda delle diverse case produttrici e dei metodi utilizzati per la preparazione.

Dal momento che la soglia di tolleranza al lattosio è molto variabile da individuo a individuo, non ci sono alimenti che devono essere esclusi a priori: si potrà essere liberi nella scelta degli alimenti tenendo conto di quali sono quelli più ricchi di lattosio, riportati in [tabella 3](#).

## **Integratori alimentari a base di enzimi lattici (o lattasi)**

In commercio, esistono degli integratori alimentari a base di enzimi lattici (lattasi) che si assumono prima dei pasti o degli alimenti contenenti lattosio per facilitarne l'assimilazione.

Il loro uso però, non sempre impedisce la manifestazione dei sintomi. Tuttavia l'uso di questi integratori alimentari può essere un palliativo (rimedio che non cura la malattia ma ne attenua i sintomi) ad esempio volendo essere più liberi di scegliere alimenti nella ristorazione fuori casa (pizzeria, ristorante) o in occasioni di festività o ricorrenze particolari.

## COME AUMENTARE L'APPORTO DI CALCIO

Una dieta povera di latte e latticini può contenere scarse quantità di Calcio, in proporzione ai fabbisogni di nutrienti correlati all'età della persona. Questi alimenti forniscono infatti circa il 70% della quota di Calcio raccomandata per il mantenimento della massa ossea.

L'esclusione dalla dieta degli alimenti che contengono lattosio porta ad un ridotto apporto di importanti micronutrienti altamente biodisponibili, a cui seguono una riduzione della densità ossea e un aumentato rischio di osteoporosi, soprattutto nei soggetti più giovani, nelle donne in menopausa e negli anziani.

**Le fonti naturali di lattosio (latte, yogurt, formaggi) sono anche ricche di Calcio**, quindi la dieta a basso contenuto di lattosio è povera di Calcio.

In generale per compensare la riduzione della quantità di Calcio assunta si propone, in base alla soglia di tolleranza al lattosio, d'integrare l'alimentazione con:

- latte di origine vegetale arricchito in Calcio come latte di riso, di soia, avena o mandorla in base alla preferenza e al gusto personale. Questi sostituti possono essere consumati tal quali o aggiunti ad altre preparazioni (torte, biscotti, besciamelle, ecc.);
- yogurt, burro o panna di origine vegetale (in particolare in commercio si trovano quelli di soia);
- latte e yogurt di mucca (o anche di capra, pecora, asina) a basso contenuto di lattosio ( tipo Zymil/Parmalat, Accadì/Granarolo);
- acqua da bere ad elevato contenuto di Calcio (superiore a 200 mg per litro);

- alimenti ricchi di calcio come i legumi (fagioli, ceci, fave, lenticchie, piselli), cavoli, broccoli, spinaci, carciofi e alcuni tipi di pesce come polpo e calamari. È bene ricordare, però, che il Calcio presente negli alimenti vegetali non è in forma totalmente biodisponibile come quello contenuto nel latte e nei derivati.

## RICETTE

### DADO VEGETALE

#### Ingredienti:



1 kg di cipolle, 1 kg di carote, ½ kg di sedano.

#### PREPARAZIONE

Mondare e tritare tutte le verdure. Trasferire il trito in un contenitore e porlo in congelatore. Di volta in volta si può sgelare la quantità necessaria e aggiungerla a minestre, sughi o pietanze.

Può essere utilizzato al posto del dado presente sul mercato (che può contenere lattosio).



## BESCIAMELLA VEGETALE

### Ingredienti:

60 g di olio, 60 g di farina, 6 dl di latte di soia, pepe, noce moscata, sale.

### PREPARAZIONE

Scaldare l'olio in un tegame. A fuoco dolcissimo, unire la farina e lavorare bene i due ingredienti con il cucchiaio di legno amalgamandoli.

Prima che la farina prenda colore, aggiungere circa  $\frac{1}{4}$  del latte vegetale, alzare lievemente la fiamma per far scaldare il composto ottenuto, poi mescolare bene. Sempre mescolando, unire poco alla volta il liquido rimanente. Se occorre, si può utilizzare una frusta per poter eliminare più facilmente eventuali grumi. Aggiungere sale, pepe e una presa abbondante di noce moscata.

Quando la salsa raggiunge la consistenza desiderata, spegnere il fuoco e utilizzarla subito.

Ideale per completare pasticci, sformati, timballi di maccheroni e verdure da gratinare.



## **CREMA DI ZUCCA**

### **Ingredienti:**

600 g di zucca, 4 patate, 1 cipolla, 125 ml di panna di soia, 1 litro di brodo vegetale, olio, sale, pepe.

### **PREPARAZIONE**

Sbucciare la zucca, le patate e la cipolla e tagliarle a cubetti. Far soffriggere la cipolla con un po' di olio in una pentola piuttosto capiente. Aggiungere le patate, fatele cuocere per pochi minuti e unire la zucca. Versare il brodo, salare, pepare, e far cuocere per circa 30 minuti.

Unire la panna, mescolare bene e far cuocere per altri 5 minuti. Spegnerla fiamma e frullare tutto fino ad ottenere una crema morbida. Servire calda con un filo d'olio extravergine di oliva ed eventualmente con qualche crostino di pane tostato.



## RISOTTO ALLO YOGURT

### Ingredienti:

320 g di riso, 120 g di yogurt di soia al limone, 2 spicchi d'aglio, 3 cucchiaini di olio, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 litro abbondante di brodo vegetale, la scorza di un limone non trattato, sale.

### PREPARAZIONE

In una casseruola stufare l'aglio sbucciato con l'olio, poi eliminarlo. Aggiungere il riso e tostarlo a fiamma media. Bagnare con il vino, alzare la fiamma per lasciarlo evaporare. Mescolare, poi aggiungere il brodo bollente un mestolo alla volta.

Portare il risotto a cottura, regolare di sale e spegnere il fuoco. Unire lo yogurt, mantecare e far riposare per un minuto. Completare con la scorza di limone grattugiata e servire.



## CREPES

### Ingredienti:

125 g di farina, 1 uovo, 1 presa di sale, 300 cc di latte di soia o riso (o la tipologia più tollerata)

### PREPARAZIONE

Sbattere insieme gli ingredienti con la frusta fino ad ottenere una pastella fluida ma non troppo liquida. Se occorre, aggiungere un po' di farina. Lasciar riposare il composto per almeno un'ora. Riscaldare una padella antiaderente, unta con poco olio, e versarvi la quantità di pastella necessaria a coprire il fondo come un velo, eventualmente muovendo la padella per distribuirla meglio. Dopo circa 2 minuti girare la crepe aiutandosi con una spatola e cuocerla sull'altro lato. Continuare fino ad esaurimento della pastella. Possono essere farcite a piacimento, con un ripieno salato a scelta o, ad esempio con zucchero, miele, marmellata.

## MOUSSE AL CIOCCOLATO



### Ingredienti:

200 g di cioccolato fondente, 500 ml di latte di soia, 4 uova, 2 cucchiari di zucchero di canna.

### PREPARAZIONE

Scaldare il latte a fiamma bassa, poi aggiungere il cioccolato e farlo sciogliere mescolando. A parte montare le uova fino a renderle spumose; unirle alla crema al cioccolato poi mescolare e aggiungere un poco alla volta lo zucchero.

Lasciar addensare il tutto sul fuoco a fiamma bassa sino a quando diventa sufficientemente cremosa, quindi toglierla dal fuoco e lasciarla raffreddare. Porre in frigorifero per qualche ora.



## FRAPPÈ ALLA BANANA

### Ingredienti:

1 banana, 2 dl di latte di riso (o di mandorle o soia), ghiaccio.

### PREPARAZIONE

Sbucciare la banana e tagliarla a pezzi nel bicchiere del frullatore. Aggiungere alcuni cubetti di ghiaccio e il latte. rullate fino ad ottenere una consistenza vellutata e servire.

A piacere, è possibile arricchire il frullato con un po' di zucchero o miele e sostituire la banana con qualsiasi altro frutto di stagione.

## **PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA**

### **Direttore:**

**Prof. Luca Busetto**

tel. 049 821 2501

Segreteria tel. 049 821 2345

### **Medici:**

**Dott. Francesco Francini Pesenti**

tel. 049 821 2346

**Prof.ssa Valerie Tikhonoff**

tel. 049 821 2301

**Dott.ssa Giulia Tognana**

tel. 049 821 6529

(Sede OSA)

Coordinatore Dietista

**Dott. Matteo D'Angelo**

tel. 049 821 6779

### **Dietisti**

Contattare preferibilmente

dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani: tel. 049 821 3971

sede Ospedale S. Antonio via Facciolati: tel. 049 821 7560

Valeria Baldan	Giorgia Gugelmo	Giulia Romanelli
Chiara Bertan	Christian Loro	Zaira Salvador
Marianna Boscolo	Lara Mengato	Giancarlo Travaglia
Mara Cazzola	Sara Modolo	Romina Valentini
Giulia De Boni	Gabriel Petre	Beatrice Varotto
Ilaria Fasan	Daria Piccolo	Alessandra Zattarin
Roberta Giacomini		Chiara Zorzin





Dipartimento Didattico Scientifico Assistenziale

Integrato Medicina dei Sistemi

**UOC DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA**

le-mail: [dietetica.nutrizione.cl@aopd.veneto.it](mailto:dietetica.nutrizione.cl@aopd.veneto.it)

<https://www.aopd.veneto.it/Dietetica-e-Nutrizione-Clinica>



<https://www.aopd.veneto.it/URP>



*Aggiornato il 27 gennaio 2026*