



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

Intolerancia
a la lactosa



Intolerancia a la lactosa



- **Eliminar** de la alimentación **la leche y los derivados lácteos** y sustituirlos por otros sin lactosa.
 - Comprobar la tolerancia a alimentos como el queso curado y los yogures ya que contienen muy poca lactosa.
- Incorporar a la alimentación **otras fuentes de calcio** como son los **frutos secos**, **pescados pequeños** con espina (como las sardinillas o las anchoas) o **vegetales de hoja verde**.



¡Consejos!



- Vigilar los **sustitutos de la leche y los yogures** (bebidas de arroz, de soja, de almendras, postres de soja, etc.).
 - Pueden contener cantidades elevadas de azúcar.
 - Revisar las etiquetas ya que la composición puede ser muy variable de una marca a otra.
- En caso de **tomar medicación**, **comprobar** que la lactosa no esté presente en el **listado de los excipientes**.