

LABORATORIO DI ANALISI CLINICHE "DE SANCTIS"

VIA MERULANA, 13

00185 ROMA

PROVE TOSSICHE ALIMENTARI

Latte

Se siete intolleranti al latte evitate i seguenti alimenti:

- Latte vaccino (sia in polvere che fresco, sia scremato che intero)
- Burro
- Yogurt
- Formaggi (tutti i tipi compreso il grana e il parmigiano)
- Lattosio (compresi i granuli omeopatici)
- Biscotti (con latte o burro negli ingredienti)
- Cioccolato al latte
- Crema pasticceria
- Crema di whisky
- Gelati
- Margarine (alcune contengono latte)
- Latte di capra
- Bovini (manzo - vitello - bresaola)
- Agnello - capretto.

Controllate la lista dei vari ingredienti nei seguenti prodotti:

- Salse
- Ragu'
- Polenta
- Purè di patate
- Ripieni di alimenti surgelati
- Salumi in genere (latte in polvere per amalgamare le carni)
- Prosciutto cotto

Come alternative si possono provare:

- Latte di soia - cocco - mandorle -riso
- Budini e gelati di soia

Si consiglia di effettuare H2 BREATH TEST per escludere un malassorbimento al lattosio. Sintomi associati al malassorbimento: gonfiore e distensione addominale, dolori addominali di tipo crampiforme, diarrea, flatulenza, nausea, meteorismo, borborigmi.

