Questions en nutrition posées par vos patients

1. Les personnes intolérantes au lactose peuvent-elles consommer des produits laitiers?

Les personnes intolérantes au lactose peuvent généralement consommer des produits laitiers sans problème. Les inconforts associés à l'intolérance au lactose, tels que les malaises gastro-intestinaux, les ballonnements, les crampes et la diarrhée, sont dus à une digestion incomplète du lactose. Cette quantité de lactose non tolérée varie d'une personne à l'autre, alors il revient à chaque personne de déterminer son propre seuil de tolérance.

Le lait, consommé en petites quantités pendant un repas, est habituellement bien toléré par les personnes qui digèrent mal le lactose et le yogourt renferme des bactéries actives qui aident à la digestion de ce sucre. Les fromages affinés ou à pâte ferme, comme le cheddar, contiennent peu de lactose. De plus, il existe du lait à teneur réduite en lactose.

www.servicevie.com

2. Est-ce vrai que le fromage constipe?

Aucun aliment ne peut être tenu responsable de la constipation. C'est plutôt l'ensemble des habitudes de vie qui perturbent la régularité intestinale. Les véritables coupables de la constipation sont souvent une faible consommation de fibres alimentaires, une hydratation insuffisante et un manque d'activité physique.

Afin d'éviter ce désagrément, il est recommandé de manger des produits céréaliers à grains entiers, des légumineuses, des légumes, des fruits et des noix. Il est également conseillé de boire entre 6 et 8 verres de liquide chaque jour et de demeurer actif. L'activité physique stimule les muscles des intestins.

www.servicevie.com

3. Docteur, dois-je réduire ma consommation de viande pour être en santé?

Non, au contraire, plusieurs personnes ne consomment pas les portions minimales de viandes et de substituts recommandées par le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Près de la moitié des femmes et des adolescents, ainsi que plusieurs personnes âgées, ne mangent pas les deux portions de viande recommandées chaque jour.

Les viandes maigres représentent une excellente source de protéines de qualité et elles contiennent du fer (un élément important pour la production des globules rouges), du zinc (un agent essentiel pour une bonne immunité) et de la vitamine B12 (une vitamine importante pour un fonctionnement optimal des cellules). Il est recommandé de servir des portions d'environ 100 g par personne. *Clin*

www.servicevie.com