

ALTA EFFICACIA ELEVATO CONTENUTO DI LATTASI



1 capsula di Lattasi 15.000
contiene
15.000 UNITÀ FCC di Lattasi

CAPSULE GASTRORESISTENTI

La gastroresistenza della capsula permette alla Lattasi **di passare indenne lo stomaco** e raggiungere il primo tratto intestinale, dove è necessario che espliciti la sua funzione.



Nutriamo la Salute

La quantità di lattasi da assumere, per garantire una corretta digestione del lattosio ingerito, varia a seconda del personale grado di difficoltà nella digestione del lattosio.

Come stabilire quante capsule di LATTASI 15.000 assumere?

Alle prime assunzioni si consiglia di **cominciare con 2 capsule** di LATTASI 15.000 e di valutarne i benefici. Successivamente è possibile **ridurre a 1 capsula**, in base all'esperienza positiva o al quantitativo di lattosio nel pasto.

Ad esempio:

- Se 2 capsule di LATTASI 15.000 hanno favorito la corretta digestione del lattosio di un gelato (vedi tabella), è possibile **calibrare le successive assunzioni** dell'integratore in base al contenuto di lattosio degli alimenti che si andranno a mettere in tavola.
- Oppure se 1 sola capsula non è stata sufficiente, le volte successive, o per quantitativi maggiori di lattosio, sarà bene assumerne 2 prima del pasto.

ALIMENTO

Contenuto di LATTOSIO*

Latte vaccino intero
(1 bicchiere 200 ml) 9,7 g

Pizza margherita (circa 350 g) 2,2 g

Cappuccino 4,5 g

Gelato coppetta 2 gusti (circa 90 g) 4,3 g

Ricotta (circa 90 g) 3,2 g

Mozzarella (circa 125 g) 2,5 g

Yogurt (vasetto 125 g) 4,0 g

Grana < 1 mg

Pecorino < 1 mg



Se un alimento contiene meno di 1mg/100g di lattosio, viene considerato "naturalmente privo di lattosio".

**Valori variabili a seconda della quantità assunta*

È bene leggere attentamente le **etichette** dei prodotti confezionati. In alcuni di essi, quali ad esempio prosciutto cotto, insaccati e cibi precotti, il Lattosio viene utilizzato come additivo.

Anche alcuni **farmaci** contengono tra gli eccipienti il Lattosio.

È buona regola affiancare alimenti come i **cereali** agli alimenti contenenti Lattosio, poichè ne rallentano l'effetto.



Nutriamo la Salute

Via del Pascolo, 26 - 24046 Osio Sotto (BG)
N. Verde 800 254142 www.naturando.it