

# QUANTIFICAR O TEOR DE LACTOSE EM IOGURTES

Borges T<sup>I</sup>, Pinho O<sup>I</sup>, Ferreira I<sup>II</sup>, Trindade E<sup>III</sup>, Pissarra S<sup>III</sup>, Amil J

## INTRODUÇÃO

O leite e os seus derivados são os fornecedores de lactose na alimentação.

Naturalmente, os produtos lácteos fermentados, como o iogurte, apresentam menor teor de lactose, que pode ser variável dependendo dos ingredientes usados na sua produção.

A síntese e actividade da lactase são elevadas nos recém nascidos e permanecem altas até aos 4 anos de idade; contudo à medida que a idade avança verifica-se tendência natural na diminuição da produção desta enzima. No entanto, só alguns indivíduos apresentam predisposição para vir a desenvolver grau variável de intolerância à lactose. Existe uma correlação positiva forte entre a dose de lactose consumida e a resposta sintomática, sendo que 6 g de lactose ocasionam má absorção e sintomas em pessoas com hipolactasia.

## OBJECTIVO

Dada a grande variedade de produtos e sobremesas lácteas hoje disponíveis no mercado, pretendeu-se conhecer a composição em lactose dos iogurtes.

## RESULTADOS

A cromatografia líquida de alta performance (HPLC) com detector de "light scattering" foi utilizada na separação e quantificação de lactose e outros açúcares em 124 amostras de iogurtes, incluindo, 56 líquidos, 44 aromatizados e 24 com pedaços. O teor de lactose variou entre 2,10 e 4,18 g/100g nos iogurtes líquidos, o que significa uma ingestão entre 3,78 e 7,53 g por unidade. Nos aromatizados a variação de concentração foi entre 2,16 a 6,40 g/100 g, correspondendo, a ingestão de 2,70 a 8,0 g por unidade. Nas amostras de iogurtes com pedaços a concentração de lactose variou entre 3,97 e 5,82 g /100 g, o que por unidade equivale a variação entre 4,97 e 7,28 g. Os resultados obtidos permitem seleccionar os iogurtes do mercado que apresentam teores mais baixos de lactose e por isso, menos susceptíveis de causar sintomas de hipolactasia. O conhecimento do teor de lactose dos vários produtos lácteos no mercado é importante para o adequado aconselhamento às crianças e adolescentes com intolerância à lactose.

<sup>I</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>II</sup> Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

<sup>III</sup> Unidade de Gastroenterologia Pediátrica do Hospital de S. João

email:  
ruipinhos@fca.up.pt