

LES PRODUITS LAITIERS PEUVENT ÊTRE LA CAUSE DE VOS DOULEURS

Catégorie : Le lait

Publié par [Drdesforges](#) le 26/8/2006

La caséine, une protéine contenu dans le lait est responsable de bien des maux.

LES PRODUITS LAITIERS PEUVENT ÊTRE LA CAUSE DE VOS DOULEURS Le lait n'est pas un aliment convenable pour l'adulte. Il existe de nombreux troubles liés aux produits laitiers, tels que des problèmes digestifs, allergies,... Le lait n'est pas indispensable pour les apports de calcium. Ce n'est pas tout d'ingérer tant de grammes de calcium par jour, encore faut-il qu'il soit sous forme assimilable : les autres facteurs étant le rapport calcium/phosphore, des apports vitaminiques, des facteurs hormonaux,... Aucun animal ne boit le lait d'un autre animal, et l'espèce humaine n'a pas eu le temps depuis ces 9000 dernières années de s'adapter adéquatement au lait. ALLERGIE AUX PRODUITS LAITIERS L'allergie aux produits laitiers est une des réactions allergiques les plus répandues, notamment en Amérique du Nord. Les études démontrent que 65 % des personnes qui souffrent d'allergies alimentaires sont allergiques au lait, plus spécifiquement à la protéine contenu dans le lait, la caséine. Causes La forme adulte de l'allergie au lait, appelée ici «allergie aux produits laitiers», est une réaction du système immunitaire qui crée des anticorps pour combattre l'aliment indésirable. Cette allergie est différente de l'allergie aux protéines du lait de vache (protéines bovines), qui touche les nouveau-nés et les enfants. Il ne faut pas non plus confondre l'allergie aux produits laitiers avec l'intolérance au lactose qui, même si elle se manifeste surtout chez les adultes, n'est pas une réaction du système immunitaire mais le résultat d'une déficience du système digestif qui ne produit pas suffisamment de lactase, l'enzyme nécessaire à la digestion du lactose. Symptômes et signes L'allergie aux produits laitiers cause des symptômes variés tels que constipation, diarrhée, flatulences, eczéma, urticaire, nausées, migraines, infections, crampes abdominales, congestion nasale et même de graves crises d'asthme. Aliments à privilégier Les produits laitiers sont une source importante de calcium mais, d'un autre côté, la caséine présente dans le lait de vache cause une décalcification massive des os chez l'adulte. Puisque les adultes doivent les éliminer de leur alimentation, elles doivent consommer des aliments non laitiers riches en calcium. L'apport quotidien recommandé en calcium est de 800 mg; 1 200 mg pour une femme enceinte ou qui allaite. Le tableau suivant indique la quantité de calcium contenue dans les aliments non laitiers pour une portion d'une tasse (8 onces). Les aliments énumérés ci-dessous offrent tous un minimum de 50 mg de calcium par tasse. Légumes -> Chou chinois cuit : 330 mg ->Épinards cuits : 167 mg ->Chou frisé cuit : 147 mg ->Persil : 200 mg ->Feuilles de pissenlit : 150 mg ->Brocoli : 135 mg ->Laitue Iceberg : 91 mg ->Okra cuit : 78 mg ->Laitue Boston : 77 mg ->Panais cuit : 70 mg ->Navet cuit : 54 mg ->Laitue romaine : 50 mg ->Choux de Bruxelles : 50 mg Fruits -> Dattes : 105 mg Germes -> Soya : 50 mg Algues -> Wakame : 3 500 mg ->Kombu : 2 100 mg ->Nori : 1 200 mg ->Agar-Agar : 1 000 mg Légumineuses ->Tofu : 150 mg ->Graines de soya : 130 mg ->Fèves Pinto : 100 mg ->Fèves de Lima : 80 mg ->Lentilles : 50 mg Céréales -> Tapioca (séché) : 300 mg ->Tortillas (2) : 120 mg ->Quinoa cuit : 80 mg ->Maïs (grain entier) : 50 mg ->Farine de blé entier : 50 mg Poissons et fruits de mer -> Sardines (en conserve): 992 mg ->Saumon (en conserve) : 445 mg ->Crevettes : 260 mg ->Huîtres crues : 226 mg Noix et graines -> Amandes : 332 mg ->Graines de tournesol : 260 mg ->Arachides salées et rôties : 107 mg

->Pacanes : 79 mg Aliments à éviter Les allergiques doivent complètement éliminer le lait, les produits laitiers et leurs dérivés de leur alimentation. Un truc pour reconnaître un produit sans lait est de vérifier si les lettres K ou P entourées sont inscrites sur l'étiquette. Si c'est le cas, ce produit est certifié «kasher» (c'est souvent le cas de la margarine), c'est-à-dire qu'il est fabriqué sans lait de vache ou à base de substituts. Cette règle de la culture juive permet aussi aux personnes allergiques de déterminer quels produits ne contiennent pas de lait ou de produits laitiers. Les produits laitiers les plus courants sont la crème à café, la crème aigre, la crème glacée, le yogourt, le babeurre, les fromages (incluant le fromage blanc et le fromage à la crème), le beurre et le lait fouetté, évaporé et condensé. Les produits suivants semblent inoffensifs, mais ils contiennent une quantité suffisante de lait ou de ses dérivés pour provoquer une réaction allergique légère ou grave :

- > béchamel
- >biscuits
- >chocolat et friandises
- >crème anglaise
- >crêpes
- >gaufres
- >pâtes alimentaires
- >poisson et poulet panés
- >poudings
- >purée de pomme de terre
- >quiches
- >beignets et pâtisseries
- >pain
- >légumes frits ou sautés au beurre
- >sauces
- >saucisses
- >sorbets
- >soufflés
- >soupes en crème
- >tartes et gâteaux
- >tremettes à saveur de fromage
- >viandes froides
- >viandes, œufs
- >tartinades
- >vinaigrettes crémeuses