

IMPACTO DO PROBIÓTICO KEFIR SOBRE A INTOLERÂNCIA A LACTOSE

Waleska da Rocha Silva Mendes¹, e-mail:waleska198@gmail.com;

Nadja Thomé de Oliveira¹, e-mail: na-oliveira@hotmail.com;

Raphaella Costa Ferreira Lemos¹, (Orientadora), e-mail: raphaela.ferreira@souunit.com.br;

Theresa Cristina de A. Siqueira¹, (Orientadora), e-mail: theresasiqueira@gmail.com;

Jaqueline Fernandes Gomes¹, (Orientadora), e-mail: jaqueline.fgomes@souunit.com.br.

Centro Universitário Tiradentes¹/Nutrição/Maceió, AL.

4.05.00.00-4 – Nutrição 4.06.03.00-8 – Medicina Preventiva

RESUMO: Introdução: A má digestão da lactose é a incapacidade de digerir completamente a mesma, afetando cerca de 75% da população adulta do mundo e ocorre mais frequentemente como resultado de uma diminuição geneticamente programada na atividade de lactase após os 3 a 5 anos de idade (Sahi, 1994; Swagerty et. al., 2002). Os sintomas mais comuns incluem dor abdominal e inchaço, flatulência excessiva e fezes aquosas após a ingestão de alimentos que contêm a lactose (Carroccio et. al.1998; Swagerty et. al.2002; King 1996). **Objetivo(s):** Realizar uma revisão bibliográfica acerca do impacto do probiótico kefir sobre a intolerância a lactose. **Metodologia:** Foram realizadas pesquisas no PubMed, Scielo, SCImago utilizando descritores em ciências da saúde (DeCS). Obtendo-se um total de 525 artigos. Após realização de triagem os artigos foram selecionados por relevância e contribuição ao tema. **Resultados e Discussão:** Dentre os artigos selecionados, observou-se que os diversos alimentos com alegações de propriedades funcionais e ou de saúde encontram-se os probióticos (BRASIL, 2009). Um tipo de leite fermentado bastante recomendado para pessoas com intolerância a lactose, é o kefir, ao qual são atribuídas diversas propriedades promotoras da saúde e de bem estar (HERTZLER et al., 2003). Associa-se a boa aceitação deste probiótico por indivíduos intolerantes à lactose à presença de β -galactosidase microbiana no filtrado de kefir, que facilitaria a digestão da lactose no trato intestinal (DE VRESE et. al., 1992; HERTZLER et. al., 2003).De acordo com Fina et. al. (2016), uma solução para isto seria o uso de dietas sem lactose e as dietas devem incluir uma boa fonte de cálcio e/ou suplementação de cálcio para atender aos níveis de ingestão diária. Contudo, estes tratamentos são caros e suplementação com comprimidos, por vezes, envolve dificuldades de adesão ao tratamento. Dessa forma, propõe estratégias como a utilização do Kefir. Sendo este um probiótico capaz de reduzir o teor de lactose como mostra o estudo de Botelho et al. 2006. De acordo com Hertzler (1996) o teor de lactose diminui com o tempo de fermentação atingindo, após 24 horas, e que de acordo com as porções são bem tolerados por indivíduos intolerantes à lactose. **Conclusão:** Considerando que o kefir consiste em um produto de baixo custo e de grande viabilidade econômica conclui-se que, é possível ser utilizado como uma opção alimentar de baixo custo para a população. Nesta perspectiva, destaca-se a importância de novos estudos e pesquisas para a implementação de programas de auxílio à comunidade.

Palavras-chave: lactose, kefir, probiótico

ABSTRACT: Introduction: Lactose maldigestion is the inability to fully digest lactose, affecting about 75% of the world's adult population and occurs most often as a result of a genetically programmed decrease in the activity of lactase after 3-5 years of age (Sahi, 1994; Swagerty et al., 2002). The most common symptoms include abdominal pain and bloating, excessive flatulence, and watery stools after eating foods containing lactose (Carroccio et al. 1998, Swagerty et al., 2002, King 1996). **Objective (s):** To carry out a bibliographic review about the impact of probiotic kefir on lactose intolerance. **Methodology:** Researches were performed in PubMed, Scielo, SCImago using descriptors in health sciences (DeCS). Obtaining a total of 525 articles. After sorting the articles were selected for relevance and contribution to the theme. **Results and Discussion:** Among the selected articles, it was observed that the various foods with claims of functional and / or health properties are probiotics (BRASIL, 2009). One type of fermented milk that is highly recommended for people with lactose intolerance is kefir, which has several health and well-being properties (HERTZLER et al., 2003). It is associated with the good acceptance of this probiotic by individuals intolerant to lactose to the presence of microbial β -galactosidase in the kefir filtrate, which would facilitate the digestion of lactose in the intestinal tract (DE VRESE et al., 1992; HERTZLER et al. 2003). According to Fina et. al.

(2016) a solution to this would be the use of lactose-free diets and diets should include a good source of calcium and / or calcium supplementation to meet daily intake levels. However, these treatments are expensive and supplementation with pills sometimes involves treatment adherence difficulties. In this way, it proposes strategies like the use of Kefir. This is a probiotic capable of reducing the lactose content as shown in the study by Botelho et al. 2006. According to Hertzler (1996) the lactose content decreases with the fermentation time reaching after 24 hours and that according to the portions are well tolerated by lactose intolerant individuals. **Conclusion:** Considering that kefir consists of a low cost and economically viable product, it is concluded that it can be used as a low cost food option for the population. In this perspective, the importance of new studies and researches for the implementation of programs of aid to the community stands out.

Keywords: Lactose, kefir, probiotic

Referências/references:

ALMEIDA, Anna Paula Alves da Silva et al. A utilização do Kefir e seus benefícios para a saúde: Revisão integrativa. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional De Vigilância Sanitária. Alegações de propriedade funcional aprovadas. Brasília: ANVISA, 2009. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/alimentos/alegacoes>> Acesso em: 16 de Outubro de 2018.

BOTELHO, A. R et al. Utensílios no Brasil: impacto de tabelas de pesos e medidas caseiras, 2006, no prelo.

CARROCCIO, A. et al. Lactose intolerance and self-reported milk intolerance: relationship with lactose maldigestion and nutrient intake. **Journal of the American College of Nutrition**, v. 17, n. 6, p. 631-636, 1998.

DE VRESE M. et al.. Enhancement of intestinal hydrolysis of lactose by microbial beta galactosidase of kefir. **British Journal of Nutrition** (1992), 67, 67-75.

FINA, Brenda L.; BRUN, Lucas R.; RIGALLI, Alfredo. Increase of calcium and reduction of lactose concentration in milk by treatment with kefir grains and eggshell. **International journal of food sciences and nutrition**, v. 67, n. 2, p. 133-140, 2016.

HERTZLER, S.R et al.. How much lactose is low lactose? **Journal of the American Dietetic Association**. 1996, 96:243-246.

HERTZLER, S.R. et al.. Kefir improves lactose digestion and tolerance in adults with lactose maldigestion. **Journal of the American dietetic association**, may 2003, vol 103 no 5.

HEYMAN, Melvin B. et al. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. **Pediatrics**, v. 118, n. 3, p. 1279-1286, 2006.

KING, T. Comparison of symptoms after the consumption of milk or lactose-hydrolysed milk by people with self-reported severe lactose intolerance. **Clinical Nutrition**, v. 15, n. 2, p. 97-98, 1996.

SAHI, Timo. Genetics and epidemiology of adult-type hypolactasia. **Scandinavian Journal of Gastroenterology**, v. 29, n. sup202, p. 7-20, 1994.

SWAGERTY, Danil L.; WALLING, Anne D.; KLEIN, Robert M. Lactose intolerance. **American family physician**, v. 65, n. 9, p. 1845-1860, 2002.

SUAREZ, Fabrizio L.; SAVAIANO, Dennis A.; LEVITT, Michael D. A comparison of symptoms after the consumption of milk or lactose-hydrolyzed milk by people with self-reported severe lactose intolerance. **New England Journal of Medicine**, v. 333, n. 1, p. 1-4, 1995.

TERRA, Flávio Marques. Teor de lactose em leites fermentados por grãos de kefir. Tese do Curso de especialização em Tecnologia dos Alimentos. Universidade de Brasília, UNB, Brasília 2007.