

Lactoben max

La lactasa es una enzima que **mejora la digestión de la lactosa**

en las personas con problemas para digerirla

Complemento alimenticio con 14.000 unidades FCC de lactasa

La lactasa es una enzima que pertenece a la familia de las disacaridasas, producida por el intestino delgado. Su acción es imprescindible en el proceso de conversión de la lactosa (azúcar disacárido) a glucosa y galactosa (monosacáridos)¹.

La intolerancia a la lactosa es, por tanto, una afección de las microvellosidades intestinales debida a que el organismo produce poca o ninguna cantidad de la enzima lactasa, que deriva en una imposibilidad de metabolización de la lactosa².

NS Lactoben MAX es un complemento alimenticio a base de lactasa, enzima que mejora la digestión de la lactosa en las personas con problemas para digerir la lactosa³.

Consejos para afrontar la intolerancia a la lactosa⁴

1. Evita el autodiagnóstico y no dejes de consumir lácteos sin consultarlo con tu médico.

2. Conoce qué alimentos incorporan lactosa. Además de en la leche, este azúcar también está presente en algunos productos industriales elaborados. En consecuencia, se puede encontrar lactosa en alimentos tan dispares como salchichas, patés, margarinas, helados, salsas, algunos fiambres y embutidos, cereales enriquecidos, sopas instantáneas y comidas preparadas.

3. Aprende a leer las etiquetas de los productos envasados.

Nos servirán de guía para comprobar si un alimento lleva o no lactosa, ya que la legislación vigente obliga a los fabricantes a incluir en ellas de forma clara la información sobre alérgenos.

4. Los lácteos sin lactosa, tus grandes aliados.

Un amplio número de marcas de leche comercializan gamas de productos sin lactosa que pueden hacer más llevadera la necesidad de excluir parcial o completamente los lácteos de tu dieta.

5. Complementa tu dieta con otros alimentos ricos en calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas.

La falta de leche en la dieta puede producir falta de calcio, vitamina D, riboflavina y proteínas, por lo que puede acompañarse de malnutrición, osteoporosis y pérdida de peso. Por eso, es recomendable ingerir otras fuentes de esos nutrientes: Verduras como las espinacas, la acelga o el brócoli; legumbres como las judías blancas, las lentejas y los garbanzos; la yema de huevo; pescados como la sardina, el salmón y el lenguado; las gambas y todos los frutos secos -excepto la castaña-.

6. Presta atención a los medicamentos.

Alrededor del 20% de los medicamentos con receta y gran parte de los fármacos de venta libre contienen lactosa como excipiente, por lo que también deberás tener en cuenta su composición cuando los necesites.

¹Mattar R et al. Lactose Intolerance: diagnosis, genetic and clinical factors. *Clin Exp Gastroenterol* 2021;5: 113-121.

²Arroyo Villarino M, Alcedo González J. Intolerancia a la lactosa: diagnóstico y tratamiento. *Jano* 2004; 1512(19): 46-50.

³EFSA 13-1 ID 1697/1818/1974

⁴www.cinfasalud.com

Modo de empleo:

La tolerancia a la lactosa varía de una persona a otra. La dosis debe ser ajustada en función de la cantidad de lactosa consumida y del grado de tolerancia. Se recomienda tomar un comprimido antes de la ingesta de una comida que contenga productos lácteos e ir aumentando la dosis si fuera necesario hasta un máximo de 3 ó 4 comprimidos diarios.

No superar la dosis diaria expresamente recomendada.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

Conservar en un lugar seco y fresco.

Consulte sobre el papel de la lactosa en su dieta.

Ingredientes:

Agente de carga: Celulosa microcristalina; Lactasa; Estabilizante: Carboximetilcelulosa sódica entrelazada; Almidón de patata; Antiaglomerante: Dióxido de silicio; Estabilizante: Sales magnésicas de ácidos grasos; agente de recubrimiento: Hidroxipropilmetilcelulosa; Estabilizantes: Celulosa microcristalina, Ácidos grasos.

Información nutricional:

	Por 3 comprimidos	Por 4 comprimidos	Por 100 g
Valor energético	7,18 kJ (1,69 kcal)	9,58 kJ (2,25 kcal)	598,43 kJ (140,81 kcal)
Grasas	0,00 g	0,00 g	0,1 g
de las cuales			
- saturadas	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Hidratos de carbono	0,24 g	0,32 g	19,96 g
de los cuales			
- azúcares	0,021 g	0,028 g	1,75 g
Proteínas	0,183 g	0,244 g	15,23 g
Sal	0,006 g	0,008 g	0,53 g

Ingredientes funcionales:

	Por 3 comprimidos	Por 4 comprimidos	Por 100 g
Lactasa	420 mg	560 mg	34,9 g

COMPLEMENTO ALIMENTICIO



Laboratorios Cinfa, S.A.
Olaz-Chipi, 10 P.I. Areta
31620 Huarte, Navarra
ESPAÑA

MAPROCNILCM122
PRO22691-21001