

## Suplemento alimentar à base de Lactase

A intolerância à lactose é uma condição comum caracterizada por um défice da enzima lactase no intestino. A lactase converte a lactose (açúcar presente no leite e seus derivados) em galactose e glucose, permitindo a sua correcta digestão. Deste modo, em caso de intolerância à lactose, a digestão da lactose está comprometida, podendo originar sintomas intestinais como inchaço e dor abdominal, náusea, diarreia, gases e cólicas, após o consumo de alimentos e/ou derivados lácteos.

### O que é Lisolac?

**Lisolac** é um suplemento alimentar que contém a enzima lactase. A enzima lactase (que está ausente ou em menor quantidade, em casos de intolerância à lactose), melhora a digestão de alimentos contendo lactose em indivíduos com dificuldades de digestão da mesma.

**Lisolac** apresenta-se sob a forma de cápsulas em embalagem de 60 cápsulas. Quantidade Líquida: 23,40 g.

### Informação complementar

	Por 2 cápsulas	Por 3 cápsulas	Por 4 cápsulas
<b>Lactase</b>	45 mg (fornecendo 4500 FCC*)	67,5 mg (fornecendo 6750 FCC*)	90 mg (fornecendo 9000 FCC*)

\*FCC = Food Chemical Codex (medida da actividade enzimática)

**Ingredientes:** Agente de volume: Dextratos; Cápsula (Hidroxipropilmetilcelulose, Carbonato de Cálcio, Óxido de Zinco, Amido, Maltodextrina, Goma arábica, Carragenina, Cloreto de potássio); Lactase; Agente de volume: Amido de milho; Antiaglomerante: Sais de Magnésio de Ácidos Gordos.

### Como tomar Lisolac?

**Lisolac pode ser tomado por adultos e crianças com idade superior a 3 anos.**

- Tomar **2 a 4** cápsulas imediatamente antes da ingestão de leite ou qualquer alimento contendo lactose.
- Em alternativa, o conteúdo das cápsulas pode ser dissolvido diretamente no leite ou alimentos contendo lactose, frios ou à temperatura ambiente.

O número de cápsulas ingeridas pode requerer um ajuste, em função das necessidades individuais de cada um e dos produtos lácteos ingeridos. A quantidade de enzima lactase ingerida por dia dependerá, exclusivamente, do número de vezes que forem ingeridos alimentos com lactose, da quantidade de lactose presente nesses alimentos e do grau de intolerância da pessoa.

Para mais informações acerca da quantidade de lactose presente nos alimentos, consulte a seguinte tabela nutricional:

 Alimentos	 Quantidade de lactose (g)
Leite meio-gordo (1 copo)	9-14
Chocolate de leite (100g)	9,5
logurt simples, baixa gordura	4-17
logurt grego	8-9
Leite condensado	9-13
Gelado (100g)	6-7
Kefir	2
<b> Queijo (~28gr)</b>	
Cheddar (~28)	0,4-0,6
Mozzarella	0,08-0,9
Cottage	0,7-4
Ricotta	0,3-6
Queijo Creme	0,04-0,5
<b> Manteiga e Natas</b>	
Manteiga (pacote)	0,04-0,5
Natas (colher de sopa)	0,07

Tabela 1 - Quantidade de lactose presente em vários produtos lácteos (Adaptado de Refs. 1 e 2)

Ref 1. Tables of lactose content (Internet). Food Intolerance Network. 2013 (citado 26 de Fevereiro de 2021). Disponível em <https://www.food-intolerance-network.com/food-intolerances/lactose-intolerance/tables-of-lactose-content.html>

Ref 2. Parrish CR. Got Lactase? A Clinician's Guide to Lactose Intolerance. Practical Gastroenterology (Internet). Julho de 2018 (citado a 26 de Fevereiro de 2021):XLB(7). Disponível em: <https://med.virginia.edu/gnutrition/wp-content/uploads/sites/199/2018/07/Lactose-Intolerance-July-18.pdf>

Não exceder a dose diária recomendada.

Em caso de sobredosagem acidental, contacte imediatamente o seu médico ou o Centro de Informação Anti-Venenos.

Para mais informações acerca do Lisolac e da intolerância à lactose, consultar o site oficial <https://www.lisolac.pt/>.

**Como conservar Lisolac?**

Conservar a temperatura inferior a 25°C, em local seco e na embalagem de origem.

Preservar da luz e do calor.

*Consumir de preferência antes do fim de:* ver data inscrita na embalagem.

*Lote:* ver embalagem.

**Atenção:**

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um modo de vida saudável.

Manter fora do alcance das crianças.

A tolerância à lactose é variável pelo que deve procurar aconselhamento sobre o papel desta substância na sua alimentação.

Não recomendado em caso de hipersensibilidade, alergia e quando estejam descritas interações de outro produto com algum dos constituintes deste produto.

Precaução em doentes com Diabetes Mellitus, dado que a utilização de lactase aumenta a absorção de açúcares (glucose e galactose), podendo conduzir à descompensação.

No caso de gravidez ou aleitamento, consulte o seu médico antes de tomar qualquer suplemento.

Não recomendado a crianças com idade inferior a 3 anos.

Em caso de dúvidas, consulte o seu médico ou farmacêutico antes de tomar este produto.

**Tecnimed- Sociedade Técnico-Medicinal, S.A.**

Rua da Tapada Grande, nº 2

2710-089 Abrunheira, Portugal



**TECNIMEDE**  
GROUP

**Product:** Lisolac Sup. Alimentar

**Layout code:** 5249661

**Replace layout:** 5248538

**Laetus code:** 4542

**Size:** 170x310 mm

**Fold(s):** n/a

**Paper:** 60 gr/m<sup>2</sup>

**Colors Used:** 1

● 293

**Font:**

T T Arial 9pt

Δ  
↑ Δ 3 mm

Approved to print

Sign here

**Artworker:** Luis Passuco

**1st proof version:** 21 Jun 2022