



# *Régime sans lactose*

Service de pédiatrie



**HELORA**  
PLUS QU'UN RÉSEAU HOSPITALIER

## RÉGIME SANS LACTOSE

Rédaction : Service de pédiatrie - CHU Tivoli

Mise en page : Service communication - CHU Tivoli

Conception graphique: Axiocom

Crédits photos: Unsplash et Pixabay

E.R. : CHU Tivoli



## EN GUISE D'INTRO ...

Votre enfant est intolérant au lactose ?

Cette brochure vous permettra d'adapter, au quotidien, le régime alimentaire de votre enfant.

N'hésitez pas à poser des questions à votre pédiatre ou à l'équipe infirmière lors de votre passage en consultation de pédiatrie.

Nous restons à votre écoute et à votre disposition.

L'équipe de pédiatrie

## EN THÉORIE

Dans ce type d'intolérance, il faut exclure de l'alimentation le lait sous toutes ses formes : lait, yaourts, crème fraîche, lait battu, babeurre, crème liquide, kéfir... ainsi que tous les aliments contenant du lait ou des dérivés du lait.

N'oubliez pas de vérifier la composition de tous les produits préparés en vous assurant qu'ils ne contiennent pas de lait ni de dérivés du lait.

Méfiez-vous des aliments dont vous ignorez la composition !

Un régime est personnel, demandez toujours l'avis de votre médecin ou de votre diététicien.ne.

## EN PRATIQUE

Dans la plupart des plats préparés à la maison, vous pouvez remplacer le lait par :

- de l'eau
- du bouillon de viande ou de légumes maison
- un hydrolysate en poudre adapté à l'intolérance
- un substitut végétal (soja, riz, avoine, amandes, ...), ces aliments sont parfois appelés "laits" mais ne répondent pas à la définition du lait.

Les termes suivants indiquent la présence de lait de vache :

Petit lait - Lactoserum - Protéines de lait - Caséine  
- Caséinate - Caséinate de sodium - Lactalbumine -  
Lactoglobuline - Lactoprétéines - Acide lactique

# LISTE DES ALIMENTS

## *Lait et produits laitiers*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lait de soja nature ou aromatisé</li><li>• Yaourts de soja aux fruits</li><li>• Fromages de Hollande (Gouda, Edam...)</li><li>• Desserts au soja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les types de lait : entier, demi-écrémé, en poudre, concentré, babeurre, de chèvre ou de brebis</li><li>• Tous les yaourts natures ou aux fruits</li><li>• Fromages jeunes, faits et fermentés, à tartiner, fromages blancs</li><li>• Toutes les préparations à base de lait de vache : puddings, milk-shakes, flans, crèmes glacées, riz au lait</li></ul>

## *Poissons et crustacés*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Poissons frais ou surgelés non préparés (cabillaud, raie, sole, plie, merlan...)</li><li>• Conserves de poisson au naturel ou à l'huile</li><li>• Crustacés et fruits de mer (moules, crabes, crevettes, huîtres)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poissons frais ou surgelés préparés à la crème ou avec lait de vache</li><li>• Conserves de poisson en sauce</li><li>• Poissons panés, croquettes, fish-sticks</li><li>• Salades de poisson, de fruits de mer ou de crustacés préparés</li></ul>

## Viandes et charcuteries

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Viandes fraîches ou surgelées non préparées (bœuf, veau, porc, cheval, agneau...)</li><li>• Abats (foie, rognon, langue, cervelle, ris de veau)</li><li>• Charcuteries : jambon cuit, cru ou fumé, filet d'Anvers, de Saxe, bacon, viande de cheval, rosbif, lard, rôti de porc, jambon de dinde, filet américain nature...</li><li>• Gibiers et volailles : poulet, lapin, coq, pigeon, poussin, faisan...</li><li>• Tofu et tempeh</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viandes préparées : saucisse, roulade, hamburger, pain de viande, viande panée, viande hachée préparée et épicée...</li><li>• Charcuteries préparées : américain préparé, salami, saucisson, salade de viande, pâté, boudin...</li><li>• Conserves de viande et extraits de viande</li></ul>

## Oeufs

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toutes les préparations d'œuf sans lait de vache ni crème fraîche</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Préparation d'œuf avec du lait de vache ou de la crème fraîche</li></ul>

## *Matières grasses*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Huiles</li><li>• Sauces maison sans lait de vache</li><li>• Crème fraîche au soja</li><li>• Margarine et minarine à base de soja</li><li>• Mayonnaise et vinaigrette maison</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauces à base de lait de vache, de crème fraîche ou de fromage</li><li>• Crème fraîche</li><li>• Beurre, margarine et minarine</li><li>• Mayonnaise prête à l'emploi et dérivée</li></ul>

## *Légumes*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes frais surgelés, en conserve non préparés</li><li>• Conserve de légumes sans sauce</li><li>• Potages maison sans lait de vache, sans crème fraîche et sans fromage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes frais, surgelés ou conserve, préparés avec du lait de vache, de la crème fraîche ou du fromage</li><li>• Potages maison préparés avec du lait de vache et de la crème</li></ul>

## *Pommes de terre*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pommes de terre natures, frites, en chemise et au four</li><li>• Purée de pommes de terre maison</li><li>• Croquettes de pommes de terre maison</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Purée de pommes de terre avec du lait de vache, de la crème fraîche ou du fromage</li><li>• Purée en flocons</li><li>• Croquettes de pommes de terre du commerce</li></ul>

## *Fruits*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les fruits frais, cuits, surgelés, en conserve</li><li>• Fruits secs, oléagineux et confits</li><li>• Jus de fruits</li></ul>	

## *Pâtes et farines*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Riz et pâtes</li><li>• Féculé de maïs, semoule, tapioca, farine de riz ou de pommes de terre</li><li>• Farine pour enfant sans lait de vache (bambix, flocons de riz, bambix flocons de riz vanille)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maïzena et maïzena express</li><li>• Farines pour enfants contenant du lait de vache</li></ul>

## *Pains et pâtisseries*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pain blanc, gris, complet</li><li>• Baguette</li><li>• Biscuits et pâtisseries maison sans lait de vache</li><li>• Biscuits loprofin : biscuits fourrés choco</li><li>• Gaufrettes vanille, choco, biscuits citron</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pains spéciaux (au lait, cramique, craquelin, sandwich, pain de sucre, brioche, croissants, pains fourrés, petits pains... Attention aux pains industriels !)</li><li>• Biscottes, Knackebrot</li><li>• Biscuits et pâtisseries du commerce</li></ul>

## *Sucreries*

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sucre blanc, brun, vanillé</li><li>• Confiture, gelée, sirop de pommes et de poires, miel</li><li>• Chocolat noir, cacao pur ou flocons de chocolat noir</li><li>• Bonbons contenant uniquement du sucre</li><li>• Maspépain</li><li>• Sorbets</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pâtes à tartiner aux noisettes</li><li>• Chocolat au lait ou blanc et dérivés</li><li>• Caramels, chewing-gum</li><li>• Crème glacée</li></ul>

## Boissons

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Café, thé</li><li>• Eaux, limonades, sodas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yaourts à boire</li><li>• Lait chocolaté</li></ul>

## Divers

<b>Aliments conseillés</b>	<b>Aliments déconseillés</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Moutarde, oignon, cornichon</li><li>• Olives, câpres, purée de tomates</li><li>• Levure fraîche, gélatine, noix</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauce anglaise, Ketchup, Tabasco, pickels</li><li>• Levure chimique, levure en poudre</li></ul>





# Polyclinique de l'Enfant

Centre Hospitalier  
Universitaire de Tivoli

Avenue Max Buset, 32

7100 La Louvière

064/27.61.11

[www.chu-tivoli.be](http://www.chu-tivoli.be)

