



## información general al usuario

¿Necesita consejo sobre cómo tratar una intolerancia alimentaria o qué suplemento es el más adecuado en su caso? Póngase en contacto con uno de nuestros dietistas de intoleran en [espana@disolut.com](mailto:espana@disolut.com) o consulte nuestra página web [intoleran.com](http://intoleran.com)

Debido a que estamos sujetos a ciertas declaraciones de productos permitidas, no se nos permite decir exactamente lo que funciona para ciertos productos. Afortunadamente, podemos responder a todas sus preguntas. ¿Preguntas sobre los efectos de uno de nuestros suplementos? No dude en ponerse en contacto con nosotros.

### descargo de responsabilidad

Un estilo de vida saludable es importante, al igual que una dieta variada y equilibrada, para la cual los suplementos alimenticios no son un sustituto.

- La vida útil de los productos está impresa en el envase
- No utilizar después de la fecha de caducidad
- Almacenar en un lugar fresco y seco (< 25 grados Celsius)
- Mantener fuera del alcance de los niños
- No superar la dosis diaria recomendada



100%  
vegan



gluten  
free



## conoce la gama

Además de productos para la intolerancia a la lactosa, Intoleran también tiene productos para otras intolerancias alimentarias. ¿Quieres saber más sobre nuestros productos? Consulta [intoleran.com](http://intoleran.com)



Suplemento Low FODMAP Certified™ por la Universidad de Monash. Una ración de estos productos (a excepción de los comprimidos de una vez al día y de lactasa 20.000) es baja en FODMAPs.

### información de contacto

Intoleran • Fruitier de Talmaweg 6  
8435 WE Donkerbroek • Países Bajos  
[espana@intoleran.com](mailto:espana@intoleran.com)



## lactosa

Enzimas digestivas  
para intolerancias alimentarias

**intoleran**  
digestive experts



## acerca de intoleran

Intoleran es especialista en complementos para las intolerancias alimentarias. Nuestra misión es que todo el mundo pueda disfrutar de la comida, incluso si es intolerante. Remko Hiemstra, el fundador de nuestra empresa es, él mismo, intolerante a la lactosa y vio que aún quedaba mucho camino por recorrer en ese ámbito. Por ello, basándose en su propia experiencia, empezó a desarrollar suplementos en 2008.

En la actualidad, Intoleran ofrece una amplia gama de complementos para diferentes intolerancias alimentarias. Producimos nuestros suplementos en nuestras propias instalaciones de producción en los Países Bajos.

**Sólo utilizamos los ingredientes necesarios para que los suplementos funcionen**, por lo que no hay aditivos innecesarios. De este modo, el mayor número posible de personas puede utilizar nuestros productos sin efectos secundarios indeseables y todos pueden volver a disfrutar de la comida sin preocupaciones.

### ¿qué es la lactosa?

La lactosa es un tipo de azúcar que se encuentra en los productos lácteos, como la leche. Por ello, también se denomina "azúcar de leche". La lactosa se descompone normalmente en el intestino delgado. En el proceso, la enzima lactasa del propio organismo divide la lactosa en glucosa y galactosa, para que éstas puedan ser absorbidas por la pared intestinal.

Si eres intolerante a la lactosa, entonces tienes una escasez de la enzima lactasa (deficiencia de lactasa) o la enzima está completamente ausente. La lactosa, por tanto, no puede o apenas puede dividirse por lo que el intestino delgado no es capaz de absorberla. Si la lactosa no se digiere correctamente, acaba en el intestino grueso, donde fermenta. Este proceso puede provocar desagradables molestias intestinales.

## cápsulas y comprimidos de lactasa

Nuestros suplementos de lactasa contienen la enzima lactasa. Si eres intolerante a la lactosa, la enzima lactasa te ayuda a digerir la lactosa que ingieres. Dependiendo de tus **preferencias personales y del nivel de intolerancia**, puedes elegir entre diferentes dosis de comprimidos y cápsulas de lactasa.

**Toma los comprimidos y las cápsulas antes de cada comida que contenga lactosa.** Si lo deseas, también puedes tomar el contenido de las cápsulas por separado o disolverlo en un vaso de agua. La enzima lactasa está activa durante 30-45 minutos después de su ingesta. Tanto los comprimidos como las cápsulas son adecuados para los niños.

### lactasa 2500 FCC comprimidos

#### Uso sugerido:

1-4 comprimidos por toma, justo antes de la comida que contiene lactosa. Máximo 20 comprimidos al día.

#### Ingredientes (por comprimido):

Lactasa (2500 FCC); Rellenos: dextrosa, celulosa; Agente de recubrimiento: estearato de magnesio. Peso neto de la muestra (5 pastillas): 1,0 gramos.

### lactasa 3000/10.000 FCC cápsulas

#### Uso recomendado:

Tomar de 1 a 3 cápsulas a la vez justo antes de una comida que contenga lactosa. Un máximo de 15 cápsulas al día.

#### Ingredientes (por cápsula) 3000/10.000 FCC:

Relleno: carbonato de calcio; lactasa (3.000/10.000 FCC); HPMC (cápsula). Peso neto de la muestra (5 cápsulas): 1,7/2,5 gramos.

### lactasa 20.000 FCC comprimidos

#### Uso sugerido:

Tomar ½ -2 comprimidos a la vez justo antes de una comida que contenga lactosa. Máximo 10 comprimidos al día. Las pastillas son fácilmente divisibles por la mitad. Medio comprimido contiene 10.000 FCC de lactasa.

#### Ingredientes (por comprimido):

Lactasa (20.000 FCC); Relleno: Celulosa; Antiaglomerantes: Sílice, Estearato de magnesio. Peso neto de la muestra (5 comprimidos): 0,8 gramos.

## lactase drops

Con nuestras gotas de lactasa **puedes hacer tus propios productos lácteos líquidos (dulces) sin lactosa.**

Piensa en la leche, la leche con chocolate, la nata montada, la nata para cocinar y el mascarpone. Añadiendo las gotas a estos productos lácteos, se puede cocinar y hornear sin lactosa.

#### Uso recomendado:

Añadir 5 gotas a 1 litro de leche u otro producto lácteo líquido no ácido. Remover bien y dejar en la nevera durante 24 horas. Al menos el 80% de la lactosa se habrá descompuesto tras ese plazo. Añade más gotas para obtener un mayor porcentaje de descomposición. ¿Deseas utilizar el producto inmediatamente sin esperar? Entonces, añade de 5 a 10 gotas por cada 120 ml de producto lácteo. No utilizar en productos lácteos ácidos como el yogur y el suero de leche.

#### Ingredientes:

Lactasa (750 NLU por 5 gotas), glicerol, agua. Tamaño de la muestra: 2 ml.

## once-a-day

Nuestras cápsulas de once-a-day contienen una combinación de 6 fermentos lácticos especialmente seleccionados. Como sólo hay que tomar **una cápsula al día**, este producto es **la solución más conveniente**. Es ideal para las **vacaciones**, pero también adecuado para el uso diario y a largo plazo.

#### Uso sugerido:

Tomar una cápsula al día, con un vaso de agua, con la comida. Utilizarlo al menos cinco días antes de que haga efecto.

#### Ingredientes:

Relleno: goma de acacia; mezcla de 6 bacterias lácticas: bacillus coagulans, bacillus subtilis, bifidobacterium animalis lactis, lactobacillus casei, lactobacillus rhamnosus, streptococcus thermophilus. HPMC (cápsula). Antioxidante: ácido ascórbico.

