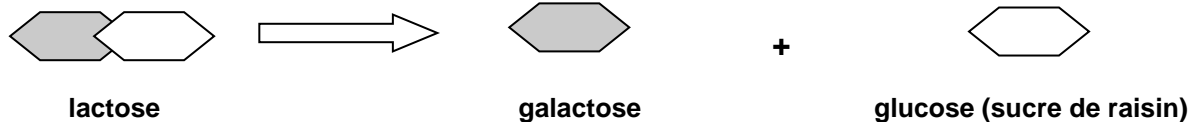


## Alimentation pauvre en galactose pour enfants et adolescents de moins de 14 ans

Les troubles du métabolisme du galactose perturbent la dégradation du galactose dans le foie en raison d'une fonction insuffisante ou de l'absence d'une enzyme nécessaire. Le galactose provient de l'alimentation, mais est également produit par le corps lui-même.

Le galactose est un des 2 composants du lactose (sucre du lait) qui se trouve exclusivement dans le lait et dans les produits laitiers des mammifères (par ex. lait de vache, de brebis et de chèvre). Le lait maternel contient aussi du lactose.

Par conséquent, le lait et les produits laitiers doivent être évités pour que le corps n'assimile qu'une faible quantité de galactose d'origine alimentaire. On trouve aussi du galactose en très faible quantité dans d'autres aliments, par ex. des légumes. Mais il n'est pas nécessaire d'éviter ces produits puisque la quantité de galactose absorbé est négligeable.



**Le traitement diététique** vise une alimentation pauvre en galactose en excluant le lactose et le galactose des produits laitiers.

### En pratique

- Supprimer toute consommation de lait maternel ou d'origine animale (par ex. lait de vache, brebis, chèvre) ainsi que de produits qui en sont tirés, tels que **yaourts, fromage blanc, fromage frais, kéfir, petit-lait, crème, babeurre, lait condensé (ou concentré) et lait en poudre**.
- **Renoncer au lait sans lactose (ou délactosé) et les produits qui en sont dérivés.** Pour obtenir les produits spéciaux délactosés, le lactose est scindé en sucres simples (glucose et galactose) par l'enzyme lactase, mais ce processus ne modifie pas leur teneur en galactose.
- **Consommer régulièrement des variétés de fromages appropriés.** (voir liste à part)
- **Vérifier toujours la composition des produits achetés.** Les fabricants peuvent en tout temps modifier la composition de leurs produits. En Suisse et en Europe, ils doivent obligatoirement déclarer la présence de lactose et de lait.
- Certains aliments déjà cuisinés, sauces, condiments et médicaments peuvent contenir du galactose caché.
- Privilégier des aliments frais, non industriels a fait ses preuves au quotidien.



Le tableau suivant montre – à titre d'information et de recommandation – quels aliments et ingrédients sont appropriés ou inappropriés.

Approprié ☺	Inapproprié ☹
<b>Types de sucres</b>	
Sucre (saccharose), sucre de raisin (glucose), fructose, sucre de malt (maltose), sucres issus de la fermentation alcoolique, édulcorants	Lactose (sucre de lait) Lactitol (édulcorant artificiel, E966)
<b>Lait pour nourrissons, 1<sup>re</sup> année de vie</b>	
Aptamil Proexpert Pregomin AS® (Milupa) Neocate infant® (Nutricia), Neocate Syneo® (Nutricia) Alfamino® (Nestlé)  Préparations pour nourrissons à base de soja (Bimbosan, Bisoja)	Lait de mère/de femme Préparations pour nourrissons usuelles à base de lait de vache, de brebis et de chèvre Laits HA usuels à base de lait de vache, de brebis et de chèvre
<b>Lait et produits laitiers de substitution, à partir de la 2<sup>e</sup> année de vie</b>	
Neocate junior® (Nutricia) Boissons à base de plantes (céréales, soja, riz) ⇒ Choisir des produits enrichis en calcium	Lait de mammifères (par ex. de vache, brebis et chèvre). Les laits avec l'indication « sans lactose » ou « délactosé » ne conviennent pas non plus.
<b>Produits laitiers transformés</b>	
Diverses variétés de fromages (selon liste séparée)  Succédané de crème à base de soja, noix et avoine Succédané de yaourt à base de soja, noix et riz  Crèmes et flans à base de soja, noix et riz	Fromages frais : cottage® (fromage blanc à gros caillots), séré maigre (fromage blanc, caillé), séré demi-gras, séré à la crème, mascarpone, mozzarella, feta Toutes les variétés de crèmes Toutes les variétés de yogourts Le kéfir Flan / pudding (y.c. «sans lactose»)
<b>Additifs</b>	
Acide lactique Lactate de calcium (E327)	Lait en poudre, lait écrémé en poudre, protéine de lait petit-lait, lactosérum, sérum de lait
<b>Graisses</b>	
Margarines végétales sans ingrédient à base de lait Beurre, beurre concentré, beurre fondu Huiles végétales, noix et graines	Margarine végétale avec ingrédient à base de lait
<b>Fruits / Légumes</b>	
Fruits et légumes	Fruits et légumes avec ingrédient à base de lait (par ex. épinards à la crème, soufflés ou gratins de légumes)
<b>Pain, pâtisseries, céréales, légumineuses, pommes de terre</b>	
Variétés de pain sans ajout de lait, gâteaux faits maison, produits à base de pâte à gâteau (par ex. : tartes et gâteaux aux fruits)	Variétés de pain avec ajout de lait (par ex.: petits pains, tresse)
Produits à base de céréales et légumineuses (par ex. pâtes, riz, pommes de terre, maïs, soja et les produits qui en sont tirés, comme la farine, semoule, cornflakes, galettes de riz, popcorn, Darvida nature®)	Produits à base de céréales avec ajout de lait (par ex. purée, soufflé, gratin, muesli/céréales mélangés à du lait, barres de céréales, Blévita®, Darvida® (sauf nature)
Pommes de terre Purée de pommes de terre préparée avec une boisson à base de plantes (p.ex. céréales, soja, riz)	Plats à base de pommes de terre (par ex. purée de pommes de terre, croquettes, gratins dauphinois, aux pommes de terre)

Approprié ☺	Inapproprié ☹
<b>Viande</b>	
Produits carnés, viande sans ingrédients à base de lait Gélatine	Produits carnés, viande avec ingrédients à base de lait (par ex. poulet rôti, pain de viande ou rôti haché ou « fromage d'Italie », charcuterie, saucisses de veau, pâte à tartiner «Le Parfait» à la volaille)
<b>Poissons, fruits de mer</b>	
Poissons, poissons surgelés et fruits de mer	Plats de poissons et de fruits de mer avec ingrédients à base de lait (par ex.: conserves de poissons, plats de poissons cuisinés)
<b>Œufs</b>	
Œufs	Aliments à base d'œufs avec composants du lait (par ex.: omelettes)
<b>Sucreries</b>	
Sucreries sans ingrédients à base de lait (par ex. chewing-gum, bonbons fruités, chocolat noir, sorbets, oursons gélatifiés Haribo, miel, confiture, barres de céréales, glace au soja), cacao et poudre de chocolat purs (p.ex. Suchard express®, Caotina surfina®, Nesquik®, Jemalt Calcium®)	Sucreries avec ingrédients à base de lait (par ex. chocolat au lait, crème glacée, gâteau et biscuits, gâteau sec avec composante de lait, Nutella®, Ovomaltine®, Jemalt 13 + 13®)
<b>Boissons</b>	
Eau, thé, jus de fruits purs, limonades	Limonades ou jus de fruits / de légumes avec ingrédients à base de lait (par ex. Rivella®, jus de fruits avec du petit-lait)
<b>Divers</b>	
Tous les condiments purs, le sel, le vinaigre, Fines herbes Levure de boulangerie et levure chimique (ou poudre à lever)	Condiments avec ingrédients à base de lait (par. ex. Aromat®)

- L'indication « peut contenir des traces de lait » est en premier lieu une précaution juridique du fabricant. **Ces produits sont appropriés.**
- Les produits végans sont dépourvus de produits d'origine animale et – par conséquent – ne contiennent pas de composants du lait. **Les produits végans sont toujours sans galactose** ; ils peuvent élargir la palette des aliments.
- Les produits AHA- et Freefrom ayant l'indication « sans lait » peuvent être utilisés sans hésitation.



### Le calcium

Le calcium est un sel minéral très importante pour la santé des os. Le calcium se trouve principalement dans les produits alimentaires d'origine animale comme le lait et les produits laitiers. L'apport de ces produits devant être restreint, il faut recourir à d'autres possibilités pour couvrir les besoins en calcium. Les besoins en calcium dépendent de l'âge et sont déterminés par les diététiciennes.

Besoins en calcium : .....

- Consommation de fromage, en particulier de fromage à pâte dure et mi-dure

Quantité recommandée : .....

- Eau minérale riche en calcium (au minimum 400mg de calcium /litre)

Quantité recommandée : .....

- Boissons à base de plantes, enrichies au calcium

Quantité recommandée : .....

- Prise de suppléments de calcium

Quantité recommandée : .....

### Adresses utiles

Association « Galactosémie • Suisse » : <http://www.galactosaemie.ch/>

### Bibliographie

Sources recommandées selon DACH 2015. Consulté le 13.6.2018 sous <http://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>

Gille D, Walther B, Badertscher R et al. Detection of lactose in products with low lactose content. International Dairy Journal. 2018; 83:17-19

Mayatepek, E. (2016). Angeborene Stoffwechselkrankheiten – Früherkennung, Leitsymptome und Therapieoptionen. Uni-Med Verlag AG Bremen.

Société Suisse de Nutrition (SSN). Informations générales sur les sels minéraux. Consulté le 26.08.2019 sous <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/les-denrees-alimentaires/composants/sels-mineraux/>

Welling et al. International clinical guideline for the management of classical galactosemia: diagnosis, treatment, and follow-up. J Inherit Metab Dis. 2017; 40(2):171-176.