



Osoby z pierwotnym i wtórnym (nabytym) niedoborem laktazy nie muszą całkowicie eliminować z diety mleka i innych produktów zawierających cukier mleczny. Mogą je spożywać, ale w ograniczonych ilościach - konieczne jest jedynie poznanie swojego dopuszczalnego limitu. Wyjątkiem są sytuacje, kiedy objawy nietolerancji pokarmowej są bardzo nasilone - wóczas należy zastosować dietę bezlaktozową.

Z kolei osoby z wrodzonym niedoborem laktazy muszą bezwzględnie stosować dietę bezlaktozową przez całe życie, ponieważ nie tolerują nawet niewielkich ilości pożywienia zawierającego cukier mleczny. Nieprzestrzeganie zasad diety może nawet zagrażać ich życiu.