

Dieetbehandeling bij lactose-intolerantie

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Wat is lactose-intolerantie?

Lactose is melksuiker dat voorkomt in koemelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk en in producten waarin deze melksoorten zijn verwerkt.

Normaal gesproken wordt lactose door het lichaam verteerd. Het lichaam heeft hiervoor lactase nodig, een spijsverteringsstof dat in de darmwand wordt gemaakt. Bij een lactose-intolerantie is er een tekort aan het enzym lactase, waardoor lactose onvoldoende kan worden verteerd. Dit kan leiden tot klachten zoals buikpijn, krampen, opgeblazen gevoel, winderigheid, misselijkheid en/of braken. Een voeding zonder of met weinig lactose kan de klachten doen verdwijnen.

De term lactose-intolerantie wordt gebruikt om aan te geven dat iemand geen of weinig lactose uit de voeding kan verdragen. Bij een lactose-intolerantie is er sprake van een individuele drempelgevoeligheid. De meeste mensen kunnen 5 à 10 gram lactose per dag verdragen zonder klachten.

Waar zit lactose in?

Levensmiddelen bevatten doorgaans lactose als op de verpakking een van de volgende aanduidingen staat: lactose, melksuiker, melkbestanddelen, melkpoeder, wrongel of weibestanddelen.

Producten met veel lactose

- volle, halfvolle en magere melk en melkdranken;
- geiten-, schapen-, paarden- en ezinnenmelk;
- karnemelk, karnemelkdrank;
- volle, halfvolle en magere (vruchten)yoghurt, yoghurtdrank;
- volle, halfvolle en magere (vruchten)kwark;
- umer, biogarde;
- fruit zuiveldrank;
- vla, pap, pudding en mousse;
- weidranken, (wei is een bestanddeel van melk zoals: Taxi en Rivella);
- ijs bereid op basis van melkproducten zoals slagroomijs en yoghurtijs.

Wist u dat... Nederlandse harde kazen geen lactose bevatten!

Producten met minder lactose

- zachte geiten- en schapenkaas (bijvoorbeeld Feta);
- Gruyere kaas;
- roomkaas, smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas zoals hüttenkäse en cottage cheese (hoe zachter de kaas, hoe meer lactose het product bevat);
- slagroom, room, zure room en crème fraîche;
- volle- en halfvolle koffiemelk, koffieroom;
- boter, kruidenboter;
- melkchocoladeproducten zoals melkchocoladereep, melkchocoladehagelslag.

Vermijd of beperk in eerste instantie zoveel mogelijk producten die lactose bevatten. Als u gewend bent royaal voedingsmiddelen met veel lactose te gebruiken, geeft beperking van alleen producten, die veel lactose bevatten, al vaak vermindering van klachten.

Producten met weinig lactose

Ten slotte bestaat er nog een grote groep producten waaraan tijdens het productieproces lactose wordt toegevoegd zoals worst, soep, saus, snoep, koek en brood, tandpasta en veel soorten medicijnen. Deze producten bevatten kleine hoeveelheden lactose. U kunt deze producten gewoon blijven gebruiken, ze worden meestal goed verdragen.

Gebruik lactose bevattende producten

Vaak worden lactose bevattende producten na enige tijd toch weer beter verdragen. U kunt zelf uitproberen welke producten u kunt verdragen en hoeveel u daarvan kunt gebruiken zonder klachten te krijgen (voor analyse getallen zie achterin deze folder).

Lactose bevattende producten worden beter verdragen als ze:

- gespreid over de dag worden gebruikt;
- niet in grote hoeveelheden per keer worden gebruikt;
- bij de maaltijden worden gebruikt;
- zure melkproducten worden vaak beter verdragen omdat ze minder lactose bevatten dan zoete melkproducten;
- koud worden gedronken;
- volvette melkproducten worden beter verdragen dan magere- of halfvolle melkproducten

Als de klachten niet verdwijnen, kunt u proberen of met een lactosevrij dieet de klachten alsnog verdwijnen. In dat geval is het verstandig contact op te nemen met uw diëtist in verband met aanvullende informatie over het lactosevrije dieet.

Melkvervangers

Melk en melkproducten zijn in de dagelijkse voeding een belangrijke bron van onder andere kalk (calcium) en vitamine B2. Bij een lactose beperkt- of lactosevrij dieet is het daarom noodzakelijk om vervangende producten te gebruiken om een tekort in de voeding van deze voedingsstoffen te voorkomen.

Bij gebruik van een halve liter lactosearme melk met extra calcium en vitamine B2 per dag, bevat de voeding voldoende calcium en vitamine B2.

Als vervanging van melk kunt u gebruikmaken van:

- **Sojamelk:** de sojamelkvariant, waaraan extra calcium en vitamine B2 is toegevoegd, is een goede vervanging. Sojadrank en sojadessert zijn ook geschikt. Sojaproducten zijn verkrijgbaar bij de supermarkt.
- **MinusL melkproducten lactosevrije AH eigenmerk houdbare melk, Campina lactosevrije melk, melkproducten van Lactofree:** dit zijn voorbeelden van melkproducten waar in de fabriek de lactose in de melk al is omgezet. U kunt deze producten kopen in de supermarkt.

Kerulac of Kerutabs

Kerulac is een vloeibaar enzympreparaat waarvan een paar druppels aan gewone melk moeten worden toegevoegd. Hierdoor wordt een groot deel van de lactose uit de voeding afgebroken.

Kerutabs zijn tabletten die u gelijktijdig inneemt met een melkproduct. De tabletten breken de lactose uit het melkproduct af. De melk kunt u gebruiken om te drinken of voor de bereiding van bijvoorbeeld chocolademelk, pudding, vla of pap.

Kerutabs en Kerulac zijn zonder recept bij de apotheek verkrijgbaar. Een ander enzympreparaat is Disolact, ook zonder recept bij de apotheek verkrijgbaar.

Lactose bevattende voedingsproducten

Analyse getallen lactose	
product	gram lactose per 100 ml/gr
melkpoeder	38-50
paardenmelk	6.2
koemelk	4.8-5.0
geitenmelk	4.8
schapenmelk	4.7
zure melk	3
melkchocolade	3.7-5.3
chocolade puur	9.5
kefir	0.0-0.5
yoghurt	4.1
vruchtenyoghurt	3.7-5.6
dessert, pudding, rijstepap	3.3-6.3
kwark	3.3-4.0
room	3.4
zure room	3.2
slagroom	3.0-3.3

Hollandse kaas	0.0-0.1
verse roomkaas	3.4-4.0
smeerkaas	2.8-6.3
cottage cheese	2.6-4.3
verse roomkaas	2.0-3.8
brie / camembert	0.1
crème fraîche	2.2
mozzarella	4,8
ijs	5.1-7.0
boter	0.6-0.7

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50