

Voedingsadviezen bij een lactose-intolerantie

In deze folder vindt u meer informatie over voedingsadviezen bij een lactose-intolerantie.

Wat is lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie houdt in dat u melksuiker (= lactose) niet goed kunt verdragen. Lactose uit voeding moet in de dunne darm gesplitst worden met behulp van het enzym lactase. Wanneer dit enzym te weinig aanwezig is, zal een deel van de lactose ongesplitst de dikke darm bereiken en niet opgenomen kunnen worden. De dikke darmbacteriën zetten de lactose om en hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals opgezette buik, misselijkheid, winderigheid en/of diarree.

Oorzaken van lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie is meestal erfelijk. Er is dan sprake van een te lage productie van lactase, die levenslang blijft bestaan. Andere oorzaken zijn een darminfectie, darmontsteking of een darmoperatie waarbij de darmwand is beschadigd of wanneer u een bariatrische ingreep heeft ondergaan. Deze situaties kunnen de aanmaak van lactase sterk verminderen waardoor de opname van lactose (tijdelijk) verslechtert. Na herstel van de ziekte of operatie kan de lactase-productie terugkeren naar het gebruikelijke niveau.

Voedingsadviezen bij lactose-intolerantie

Wanneer er sprake is van lactose-intolerantie, kan een lactosevrije of lactosebeperkte voeding noodzakelijk zijn. De hoeveelheid lactose die u kunt verdragen kan per persoon verschillend zijn.

Bij lactose-intolerantie is het mogelijk een beperkte hoeveelheid melk en/of melkproducten goed over de dag verdeeld te gebruiken. Hoeveel iemand aan melkproducten kan gebruiken, verschilt van persoon tot persoon. Gemiddeld wordt vijf tot

tien gram lactose (verdeeld over de dag) verdragen.

Lactosegehalte van enkele voedingsmiddelen

	Gewicht in gram/ml	Lactose in gram
1 beker melk (mager, halfvol, vol)	150	7
1 beker karnemelk	150	5
1 schaalte yoghurt (mager, halfvol, vol)	150	5
1 schaalte kwark	150	4
1 plak harde Hollandse kaas	20	0

Lactose kan ook in andere producten voorkomen. Veel fabrikanten verwerken melk, melkpoeder of bepaalde bestanddelen uit melk in hun producten. Op de verpakking staat dit vermeld in de ingrediëntendeclaratie. De hoeveelheid lactose die in deze producten voorkomt is vaak minder dan wat bijvoorbeeld een schaalte yoghurt levert. Het is dus voor de meeste mensen met lactose-intolerantie niet nodig alle producten te vermijden die melk of melkbestanddelen als ingrediënt hebben.

Een kleine groep patiënten krijgt al last van een zeer kleine hoeveelheid lactose in de voeding. Voor hen kan een strikt lactosevrij dieet nodig zijn om klachten te voorkomen. Soms is dit slechts tijdelijk, om bijvoorbeeld een geïrriteerde of ontstoken darm kans te geven om te herstellen.

Voor een lactosevrije voeding moet, behalve op de 'grote' hoeveelheden melk en melkbestanddelen, bij de aankoop gelet worden op aanduidingen op het etiket die kunnen wijzen op het gebruik van melk of melkbestanddelen in het product.

Almelo

Zilvermew 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Lactose komt voor in:

- Volle, halfvolle en magere melk
- Karnemelk en chocolademelk.
- Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk, buffelmelk, kamelenmelk en ezinnenmelk.
- Yoghurt, vla, kwark, pap, pudding, mousse, yoghurt drank en biogarde.
- Kefir, hüttenkäse, cottage cheese, mozzarella en feta.
- Zachte kaas, smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, zachte geiten- en schapenkaas.
- Roomboter.
- Slagroom, (half)room, koffieroom, koffiemelk, zure melk (sour cream) en crème fraîche.
- (Slagroom)ijs en yoghurtijs.
- Zuiveldranken zoals Rivella en Taksi.
- Probiotica zoals Yakult en Actimel.

Harde kaas, zoals Goudse kaas, is lactosevrij of bevat slechts een spoortje lactose. Dit komt doordat de lactose tijdens de rijping van de kaas volledig wordt afgebroken. De harde kazen kunnen dus bijna door iedereen gewoon gegeten worden.

Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt hebben een lager lactosegehalte dan de 'gewone' melkproducten.

Wat staat er op het etiket?

Op het etiket van verpakte levensmiddelen kunt u veel informatie vinden. Het is wettelijk verplicht om melk en melkbestanddelen op het etiket te vermelden.

Wanneer een van de onderstaande ingrediënten op het etiket van een voedingsmiddel staat, bevat het product altijd melkbestanddelen:

- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen.
- Wrongel, wei, weipoeder, melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder, melkderivaat, caseïne, caseïnaat, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit, lactose, melksuiker.

- Boterconcentraat, boterolie, boter(poeder), melkvet, melkzout.
- Lactalbumine, lactoferrine, beta-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase, nisine (E 234).

Gezond eten en drinken met minder of geen lactose

Aanbevolen hoeveelheid zuivel per leeftijdscategorie (1 portie = 150 ml)

1-3 jaar	2 porties melkproducten
4-8 jaar	2 porties melkproducten en 20 gram kaas
9-13 jaar	3 porties melkproducten en 20 gram kaas
14-18 jaar	3-4 porties melkproducten en 40 gram kaas
19-50 jaar	2-3 porties melkproducten en 40 gram kaas
51-70 jaar	3-4 porties melkproducten en 40 gram kaas
71 jaar	4 porties melkproducten en 40 gram kaas

Melk en melkproducten leveren belangrijke voedingsstoffen, zoals calcium (kalk) en B-vitamines.

Het zomaar weglaten van melk en melkproducten uit de voeding kan leiden tot tekorten aan deze mineralen en vitamines. Het is aan te raden hiervoor vervangende producten of producten met minder lactose te gebruiken. U heeft de keuze uit lactosevrije melkproducten, harde kaas, zure melkproducten, melkvervangende producten en preparaten.

Lactosevrije- en melkvervangende producten

Bekende merken van lactosevrije producten zijn onder andere: MinusL, Alpro, DREAM. Deze producten bevatten niet altijd voldoende vitamines, calcium en eiwit.

Als vervanging van melkproducten kan sojamelk of rijstemelk met extra calcium gebruikt worden. Kijk hiervoor op de verpakking.

Ter vergelijking, 100 ml gewone melk bevat:

- 0,04 mg vit B1
- 0,19 mg vit B2
- 0,40 mcg vit B12
- 120 mg calcium
- 3,5 gram eiwit

Eiwit

Voor sommige behandelingen, ingrepen of ziektebeelden is het belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen. Zuivel is een grote bron van eiwitten (naast het gebruik van kaas, ei, noten, peulvruchten, kip, vis, vlees of een vleesvervanger). Bij een lactosebepanking kunt u kiezen voor een lactosevrije zuivelvervanging. Echter moet je oppassen bij een lactosevrije variant als rijstemelk(producten). Deze is vanwege de minimale hoeveelheid aan eiwit en vitamine B2 géén volwaardige melkvervanger. Lees daarom de etiketten goed, zodat u weet of u voldoende eiwit binnen krijgt.

Voor meer informatie over eiwitbronnen vraag naar de eiwitvariatielijst, deze is ook terug te vinden op de website van ZGT.

Enzympreparaten

U kunt enzympreparaten in vloeibare vorm en in tabletjes kopen. Deze preparaten bevatten het enzym lactase, waarmee lactose in melk en melkproducten wordt gesplitst.

Enzympreparaten in vloeibare vorm

Met behulp van het vloeibare enzympreparaat, bijvoorbeeld Kerulac van Artu of Disolact van Disolut, kunt u van gewone melk lactosearme melk maken. U voegt enkele druppels toe aan melk en zet de melk terug in de koelkast. Na 24 uur is het grootste deel van de lactose omgezet. Er blijft een kleine hoeveelheid lactose in de melk

aanwezig (5-30% van de oorspronkelijke hoeveelheid).

Enzympreparaten in vloeibare vorm kunnen ook worden toegevoegd aan koffiemelk en melkproducten, zoals vla en chocolademelk. Het is niet te gebruiken in zure melkproducten zoals yoghurt, drinkyoghurt en karnemelk.

Enzympreparaten in tabletvorm

Enzympreparaten in tabletvorm, bijvoorbeeld Kerutab van Artu, Lactase 3500 kauwtabletten van Solgar, Kruidvat Lactolerantie capsules 4500 FCC of Disolact capsules van Disolut, kunt u gebruiken bij een lactosebevattende maaltijd of bij gebruik van yoghurt, drinkyoghurt of karnemelk. In het maagdarmlkanaal wordt de lactose dan gesplitst.

De diëtist kan adviseren de voedingsstoffen, waarbij een tekort ontstaat door het weglaten van melk, aan te vullen met behulp van aanvullende preparaten. Het gaat dan vooral om calcium, vitamine B1 en B2.

Ook in geneesmiddelen, vitaminepreparaten en zoetjes kan lactose voorkomen, kijk goed op verpakkingen of vraag het bij de apotheek.

	Lactose bevattend	Lactosevrij
Brood	Melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, boterkoeken/krentenbollen, croissants, sandwiches, industrieel bereide broodsoorten. Koekjes, gebak, wafels, pannenkoeken met melk bereid	Bruin-, wit-, volkorenbrood op waterbasis en zonder broodbak verbeteraar. Zelfgebakken brood (opgelet: gebruik een geschikte vetstof). Knäckebröd, roggebrood, ontbijtkoek, rijstwafels. Zelfgemaakt gebak, koekjes, wafels en pannenkoeken met een melkvervanger op basis van soja (opgelet: gebruik een geschikte vetstof).
Aardappelen	Puree bereid met melk, kant-en-klare aardappelkroketten.	Puree bereid met product op basis van soja, gekookte aardappelen, aardappelen in de schil, gebakken aardappelen, patat frites, diepvriesaardappelen (niet bereid of bewerkt). Zelfgemaakte aardappelkroketten met product op basis van soja.
Deegwaren, rijst en peulvruchten	Kant-en-klare deegwaren en rijstgerechten, rijstpap. Kant-en-klare peulvruchten gerechten met saus.	Rijst. Alle deegwaren: macaroni, spaghetti, vermicelli, tagliatelle. Alle deegwaren- en rijstgerechten met een saus op basis van een sojaproduct, zie verder. Bindmiddelen zoals tarwebloem, maïszetmeel, aardappelmeel, rijstmeel. Verse, gedroogde en geweekte peulvruchten.
Groente en fruit	Groenten in blik met saus. Groenten met melk of room.	Alle rauwe, gekookte, gestoomde groenten (zonder saus of saus op basis van een product van soja). Alle fruitsoorten, fruit in blik, vruchtensappen

Vlees, wild en gevogelte	Bewerkt vlees zoals worst, hamburger, gepaneerd vlees. Bewerkte vleeswaren zoals: paté, worst, filet américain, gehakt, vleessalades. Vleesgerechten blik.	Niet-bewerkt vlees: rund, kalf, varken, paard, kip, kalkoen, konijn, fazant. Vleesvervangers: tofu, tempeh. Vleeswaren zoals kalkoenfilet, kipfilet, rookvlees, rauwe of gekookte ham.
Vis, schaal- en schelpdieren	Bewerkte vis, gepaneerde vis, kant-en-klare vissalades en salades met schaal- en schelpdieren. Visgerechten met saus, in blik.	Niet bewerkte vis zoals kabeljauw, tong, forel en wijting. Zelfgemaakte vissalades. Vis in blik, in vocht of in olie
Kaas	Zachte kaassoorten, zoals roomkaas, smeerkaas, brie e.d.	Harde Nederlandse kazen, zoals jong belegen, belegen, oude kaas.
Eieren	Alle eiergerechten met melk.	Eiergerechten met een melkvervanger op basis van soja.
Vetten	Roomboter. Margarine en halvarine met lactose	Olie. Margarine en halvarine lactosevrij, zie verpakking
Sauzen, kruiden en specerijen	Sauzen, aroma's, ketjapsoorten en juspoeder (sommige zijn toegestaan, zie verpakking)	Alle kruiden en specerijen. Soja kookroom vervanger
Zoetwaren/broodbeleg	Witte chocolade en melkchocolade. Kauwgom (niet alle soorten zijn toegestaan), karamel, bonbons.	Witte en bruine suiker, jam, geleï, stroop, honing, vruchtenhagel, pindakaas, pure chocoladehagel. Pure chocolade, pure cacao, marsepein, zuurtjes.
Gebak	Koekjes, gebak, wafels, pannenkoeken met melk bereid	Zelfgemaakt gebak, koekjes, wafels en pannenkoeken met een melkvervanger op basis van soja (opgelet: gebruik een geschikte vetstof).

Dranken	Melk, yoghurt, yoghurtdrink, karnemelk, room, gecondenseerde melk, koffiemelk, chocolademelk, melkpoeder, roomijs. Melkproducten zoals pap, vla, pudding.	Koffie, thee, lactosevrijmelk, sojamelk, soja yoghurt, frisdranken, vruchtensap, groentesap, bouillon, zelfgemaakte soep van toegestane ingrediënten.
Advies: Kijk goed op verpakkingen!		

Extra informatie

Meer informatie over lactose-intolerantie is te vinden op onderstaande websites:

- www.maagdarmleverstichting.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.voedingsallergie.nl
(patiëntenorganisatie voor mensen met voedselallergie of-intolerantie)

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Vitamine D

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IE) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg/dag extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op voedingscentrum.nl

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 12.30 uur
E-mail dietisten@zgt.nl