

### Lees steeds goed het etiket

Lactose wordt veel gebruikt als ingrediënt in kant-en-klaar maaltijden en andere voedingsproducten zoals brood, gebak, ontbijtgranen, margarine, dressings, pannenkoekmeel, biscuits en koekjes. Geneesmiddelen, vitaminepreparaten en zoetstof kunnen ook lactose bevatten.

## WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM BRUGSE POORT

EMILIUS SEGHERSPLEIN 16  
9000 GENT  
T 09 226 10 49 / F 09 226 88 62  
www.wgbrugsepoort.be



# VOEDINGSADVIES BIJ LACTOSE INTOLERANTIE

### Mogelijke tekorten.

Naast lactose leveren melk en melkproducten echter nog een aantal essentiële stoffen zoals **calcium, vitamine B2 en B12**. Gebruik van lactose arm of sojamelk verrijkt met calcium, vitamine B2 en B12 is dan aan te raden.

### Pas op met de volgende producten, zij bevatten veel lactose!

- ☹ Volle, halfvolle en magere melk
- ☹ Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezelenmelk
- ☹ Chocolademelk
- ☹ Drank van gefermenteerd melk
- ☹ Fruitzuiveldranken
- ☹ Zachte geitenkaas en schapenkaas
- ☹ Smeltkaas, smeerkaas, verse kaas, Cottage cheese
- ☹ Pudding, pap, mousse

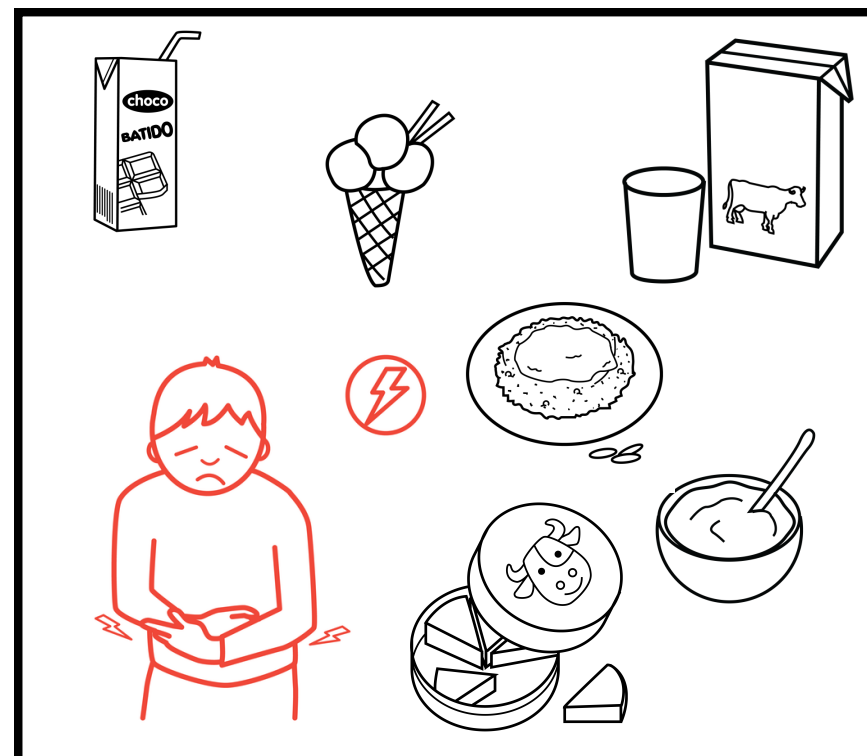
Lactose is **in mindere mate** ook aanwezig in:

- ☺ Yoghurt, kwark en kefir
- ☺ Yoghurtdrink en karnemelk

### Contact:

WIJKGEZONDHEIDSCENTRUM BRUGSE POORT  
EMILIUS SEGHERSPLEIN 16 | 9000 GENT  
T 09 226 10 49 | F 09 226 88 62

Juli 2014



## Wat is lactose intolerantie?

**Lactose is een suiker die van nature voorkomt in melk.** Daarom wordt lactose ook melksuiker genoemd. Lactose vindt men niet alleen in moedermelk maar ook in de meeste dierlijke melksoorten zoals koemelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk.



Om lactose te kunnen verteren heeft men het enzym lactase nodig. Dit wordt aangemaakt in de wand van dunne darm. Als er **geen of onvoldoende lactase** wordt aangemaakt kan de lactose niet goed verteerd worden. Dan komt het onverteerd in de dikke darm terecht en veroorzaakt ongemak of darmlast. Dit noemt men lactose-intolerantie.

Er bestaan 3 vormen van lactose-intolerantie.

## Symptomen

De meeste patiënten met een beetje tekort aan lactase merken daar nooit iets van.



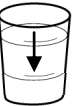
Mensen die weinig of zeer weinig lactase aanmaken kunnen last hebben van **onrustige darmen, pijn in de buik, opgeblazen gevoel, windrigheid, darmkrampen** en **diarree**. Deze verschijnselen nemen toe na de consumptie van melk.

## Behandeling

Om een juiste behandeling te starten is het van belang eerst na te gaan **hoeveel lactose men nog kan verdragen** zonder nadelige gevolgen te ondervinden.

Wat kan je doen in geval van een **lichte lactose intolerantie?**

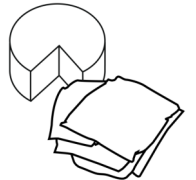
- ♥ Minder melk drinken of lactose-arme melk drinken, bv. Valio.



- ♥ Zoete zuivelproducten vervangen door gefermenteerde zure zuivelproducten, zoals yoghurt.



- ♥ Harde kazen zoals lang gerijpte Gouda en Parmezaanse kaas bevatten weinig of geen lactose



- ♥ In plaats van gewone melk kan sojamelk gebruikt worden.



- ♥ Er bestaan ook hulpmiddelen bv. enzympreparaat Kerulac/Kerutabs of Lactose-ok gelule. Ze zetten het grootste deel van lactose in melk om. Deze preparaten zijn zonder voorschrift bij de apotheek verkrijgbaar.



Mensen die **sterk lactose-intolerant** zijn ontwikkelen symptomen na inname van zelfs kleine hoeveelheden lactose. Zij zullen behalve harde en gerijpte kazen en eventueel kleine hoeveelheden yoghurt alle andere melkproducten uit de voeding moeten schrappen.