

## **Voedingsadvies bij lactose-intolerantie**

Lactose is een suiker dat van nature in melk en melkproducten voorkomt. Een andere naam voor lactose is melksuiker. Om lactose te verteren is lactase nodig, een enzym dat in de wand van de dunne darm wordt geproduceerd. Is er onvoldoende of helemaal geen lactase dan kan de lactose uit de voeding niet goed verteerd worden. Lactose komt onverteerd in de dikke darm terecht en trekt daar vocht aan. De ontlasting kan daardoor dunner worden. Daarnaast kan lactose door de darmbacteriën worden afgebroken ('vergist') waarbij gassen worden gevormd. Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals buikpijn, kramp, diarree, winderigheid, misselijkheid, opgezette buik en een opgeblazen gevoel. De ontlasting is vaak dun, schuimend en soms groen van kleur.

### **Bij wie komt lactose-intolerantie voor**

Lactose-intolerantie komt in noordwest Europa bij circa 5% van de bevolking voor. Bij mensen uit Zuid-Europa, Azië en Afrika ligt dit percentage beduidend hoger. In veel gevallen is de lactoseintolerantie bij deze bevolkingsgroepen erfelijk bepaald. Aandoeningen zoals coeliakie of de ziekte van Crohn kunnen de darmwand beschadigen. De aanmaak van lactase kan hierdoor (tijdelijk) sterk verminderen met als mogelijk gevolg een (tijdelijke) lactose-intolerantie. Bij oudere mensen lijkt de productie van lactase geleidelijk af te nemen. Hierdoor kan op latere leeftijd lactose-intolerantie ontstaan.

### **Wat is de behandeling bij een lactose-intolerantie**

De behandeling bestaat uit het voorkomen van klachten door het beperken of vermijden van lactose in de voeding. Eventueel kunnen enzympreparaten met het enzym lactase gebruikt worden. Wanneer melkproducten worden beperkt of helemaal worden weggelaten, kunnen tekorten aan calcium en vitamine B2 ontstaan. Het is van belang deze op een andere manier aan te vullen. Begeleiding van een diëtist is hierbij noodzakelijk.

### **Lactosebeperking**

De meeste mensen met een lactose-intolerantie verdragen wel een beperkte hoeveelheid lactose. Het verschilt per persoon hoeveel dit is. Eén tot twee glazen melk per dag veroorzaken bij veel volwassenen nog geen klachten, terwijl dit voor kinderen wel te veel kan zijn. Lactose wordt beter verdragen wanneer het verspreid over de dag en in combinatie met een maaltijd genomen wordt. Zure melkproducten als kwark, yoghurt of karnemelk geven over het algemeen ook minder last dan gewone melk. In een enkel geval geven kleine hoeveelheden lactose al klachten. Een streng lactosebeperkt of lactosevrij dieet is dan noodzakelijk.

### **Waar komt lactose in voor**

- Volle, halfvolle, magere melk en karnemelk;
- Yoghurt, kwark, kefir;
- Chocolademelk, yoghurtdrink en fruitzuiveldranken zoals Rivella®, Taksi®;
- Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezinnenmelk;
- Vla, pap, pudding, mousse, bavaois, (room)ijs;
- Slagroom, zure room en crème fraîche, Klop-Klop®, plantaardige room zoals Blue Band of Finesse®;
- Koffiemelk, koffieroom;
- Smeltkaas, smeerkaas, rookkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, Hüttenkäse, cottage cheese;
- Zachte geiten- en schapenkaas, bijvoorbeeld feta.

Nederlandse harde kaas, zoals Goudse kaas, bevat geen lactose.

### **Melkvervangers**

Door het weglaten van melk kunnen uw klachten verminderen. Melkproducten horen echter thuis in een gezonde voeding. Als u geen melkproducten gebruikt, kunnen er tekorten aan calcium en vitamine B2

ontstaan. Vervangers van melk kunnen zijn:

- Sojaproducten
- Lactosevrije melkproducten
- Rijste-, haver- en speltmelk

## **Sojaproducten**

Bevatten van nature geen lactose en ook geen calcium en vitamine B2. Bij een aantal merken is de samenstelling gelijkwaardig gemaakt aan koemelk. Of de sojamelk verrijkt is met calcium en vitamine B2 staat op de verpakking vermeld. Sojaproducten zijn verkrijgbaar in de supermarkt en de reformzaak, bijvoorbeeld Alpro®, Provamel®.

## **Lactosevrije koemelk**

Bij lactosevrije koemelkproducten is de lactose vooraf al gesplitst. De voedingswaarde is gelijk aan die van gewone koemelk. Lactosevrije koemelk is verkrijgbaar in de supermarkt.

Bijvoorbeeld: Campina® lactosevrije melk (lang houdbare melk), Albert Heijn lactosevrije melk, Arla® lactosevrije melk, MinusL® (assortiment bestaande uit lactosevrije melk, chocolademelk, toetjes, kwark, slagroom en smeerkaas).

## **Rijste-, haver- en speltmelk**

Deze melkproducten bevatten geen lactose. Qua eiwit en vitamine B2 zijn het geen volwaardige vervangers. De hoeveelheid calcium is soms wel gelijkwaardig gemaakt. Ook de manier waarop het gebruikt kan worden in de keuken is in sommige gevallen gelijkwaardig aan melk. Deze producten zijn verkrijgbaar in de reformzaak en supermarkt.

## **Enzympreparaten**

Kerutabs en Disolact lactosecapsules zijn tabletten die het enzym lactase bevatten. U moet vlak voor of bij het gebruik van melk of melkproducten één of meerdere tabletten innemen. Het enzym komt dan samen met de lactose in de dunne darm en zorgt voor een goede vertering van de lactose. Op grond van uw persoonlijke ervaring kunt u het aantal tabletten vaststellen dat u klachtenvrij maakt. Dit kan variëren van 1 tot hooguit 3 tabletten per lactosebevattende maaltijd. Kerutabs en Disolact lactose capsules zijn met name bedoeld voor gebruik bij lactosebevattende producten zoals yoghurt, kant- en klare toetjes, room, ijs, drinkyoghurt etc. Kerulac en Disolact drops bevatten eveneens het enzym lactase, maar zijn vloeibaar. Ze zijn niet bedoeld voor directe inname, maar kunnen worden toegevoegd aan melk, chocolademelk, koffiemelk en vla/pap (werken niet in zure melkproducten zoals yoghurt en karnemelk). De hoeveelheid lactose die omgezet wordt, is afhankelijk van het aantal druppels dat u aan de melk toevoegt en is ongeveer 95%. Op grond van uw persoonlijke ervaring kunt u het aantal druppels vaststellen dat u klachtenvrij maakt. Na 24 uur in de koelkast te hebben gestaan, is het melkproduct lactosearm geworden. Door de omzetting van lactose in onder andere glucose wordt de melk iets zoeter van smaak. Alle mineralen en vitaminen die van nature in het melkproduct voorkomen blijven behouden. Kerutabs, Kerulac, Disolact capsules en Disolact drops zijn zonder voorschrift te koop bij de apotheek.

## **Variatie in het dieet**

Variatie in uw dieet is van groot belang. Door afwisseling van voedingsmiddelen krijgt u voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen en houdt u bovenal plezier in het eten. Hieronder volgt een lijst van producten in alfabetische volgorde die u kunt gebruiken.

### **Aardappelen**

- Verse aardappelen, (diepvries) patates frites, aardappelschijfjes en rösti.

### **Brood en ontbijtproducten**

- Alle soorten brood
- Ontbijtproducten (bijvoorbeeld havermout, cornflakes en dergelijke bereid met lactosevrije melk of sojamelk)

### **Dranken**

- Niet-alcoholisch: bronwater, alle soorten frisdrank behalve weidranken (Rivella®, Taxi®), groentesap, koffie (zwart), thee, limonade, limonadesiroop, mineraalwater, tomatensap, vruchtendrank, vruchtennectar, vruchtensap, diksap.
- Alcoholisch: alle alcoholische dranken, behalve soorten waarin melk of room is verwerkt zoals whiskycream.

### **Fruit en vruchtenproducten**

- Vers fruit, alle vruchten in blik, glas, ingevroren, gekonfijt of gedroogd, appelmoes, vruchtenmoes, vruchtensaus.

### **Groente**

- Verse, ingevroren, gedroogde of zoetzure groente, groente uit blik of glas, indien niet aangemaakt en zonder saus (geen à la crème); salades met een dressing op basis van olie en azijn.

### **Kruiden, specerijen en andere smaakmakers**

- Alle soorten zijn toegestaan

### **Margarine, vetten, oliën en mayonaise**

- Alle soorten frituurvet, olie, reuzel, rundvet en spekvet.
- Margarine- en halvarinesoorten met de aanduiding 'lactosevrij' of 'koemelkvrij' op de verpakking.

### **Melk en melkproducten**

- Lactosebeperkte melk, lactosevrije melk, sojamelk, rijste-, haver- en speltmelk;

### **Granen en deegwaren**

- Alle graansoorten en meelsoorten;
- Custardpoeder, muesli, tarwekiemen en zemelen; sojameel, gelatine.
- Alle soorten deegwaren (pasta's) zoals macaroni, mie, mihoen, spaghetti en vermicelli.

### **Hartig beleg**

- Nederlandse harde kaassoorten zoals Goudse, Edammer, vaste geitenkaas;
- Alle soorten vleeswaren;
- pindakaas, notenpasta, gistextracten (Marmite®).

### **Peulvruchten**

- Alle soorten verse, gedroogde en opgeweekte peulvruchten.

### **Sausen, aroma's en jus**

- Jus en saus van lactosevrije ingrediënten

### **Soep en bouillon**

- Zelfgetrokken bouillon en zelfbereide soep van lactosevrije ingrediënten, soep van bouillonblokjes, pakjes soep, blik soep (geen crèmesoepen).

### **Versnaperingen**

- Zoet: snoepjes, zuurtjes, pure en bittere soorten chocolade zonder vulling, koekjes
- Hartig: alle soorten noten, pinda's, popcorn met of zonder zout, olijven, augurken, zilveruitjes en studentenhaver, chips

### **Vis, schaal- en schelpdieren**

- Alle soorten verse vis en diepvriesvis zonder saus; gestoomde, gezouten en gemarineerde vis, garnalen, krab, kreeft, oesters, mosselen en andere schaal- en schelpdieren.
- Vlees, wild en gevogelte
- Alle soorten vers en ingevroren vlees, wild en gevogelte.
- Vleesvervangende producten
- Quorn, Seitan, gedroogde sojabrokjes, soja, vleesvervangers, tahoe, tempé en ei.

## **Zoet beleg, suiker en zoete sausen**

- Alle soorten jam, appel- en perenstroop, honing, gestampde muisjes, pure hagelslag, pure chocoladepasta, alle soorten suiker, stroop, vruchtenmoes en vruchtensaus.

## **Meer informatie**

### **Vergoeding dieetkosten**

Lactosearme of lactosevrije producten zijn voorbeelden van “dieetproducten”. Men spreekt van een “dieetproduct” als de samenstelling van een product is gewijzigd ten opzichte van normale voedingsmiddelen. Bij het gebruik van dieetproducten bestaat geen mogelijkheid tot het verkrijgen van een dieetkostenvergoeding via de zorgverzekeraar. Soms is het mogelijk een beroep te doen op de Gemeentelijke Sociale Dienst (GSD) volgens de Algemene Bijstands Wet (ABW). Op basis van deze wet kan de GSD Bijzondere Bijstand verlenen.

Deze Bijzondere Bijstand is in principe eenmalig, om te zorgen dat mensen die in een bepaalde periode met veel bijzondere kosten worden geconfronteerd, niet met een flinke terugval in hun inkomen te maken krijgen. Ook mensen met een inkomen boven de bijstandsnorm kunnen dus in aanmerking komen voor Bijzondere Bijstand. Als de zorgverzekeraar en de GSD geen dieetkostenvergoeding verstrekken, dan kunnen onder bepaalde voorwaarden sommige dieetkosten als aftrekpost ‘buitengewone lasten’ voor de inkomensbelasting worden opgevoerd. Bij de belastingdienst kunt u hierover actuele informatie aanvragen.

### **Vragen en/of informatie**

Heeft u vragen of wenst u meer informatie dan kunt u contact opnemen met de diëtist. ZorgSaam Zorggroep Zeeuws-Vlaanderen, Afdeling diëtetiek, tel: 0115 - 688262. E-mail: [dietist@zzv.nl](mailto:dietist@zzv.nl)

U kunt ook onderstaande adressen raadplegen voor meer informatie rondom lactose-intolerantie.

#### **Voedingscentrum**

Postbus 85700, 2508 CK Den Haag. [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

#### **Maag Lever Darm Stichting**

Postbus 800, 3800 AV Amersfoort. Telefoon: (033) 752 35 00 / Infolijn: 0900 202 56 25 / [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

#### **ALK-Abelló / Artu Biologicals**

Postbus 60022, 1320 WB Almere. Telefoon: (036) 539 78 40 / [www.artu-biologicals.nl](http://www.artu-biologicals.nl)

#### **Disolut**

Postbus 2929, 3800 GK Amersfoort. Telefoon: (033) 258 55 34 / [www.disolut.com](http://www.disolut.com)