

Het lactosebeperkt dieet

Deze brochure is bedoeld voor mensen met een lactose-intolerantie.

Wat is lactose?

Een andere naam voor lactose is melksuiker. Melksuiker komt van nature voor in moedermelk en in dierlijke melksoorten zoals koemelk, maar ook melk van andere zoogdieren, zoals geitenmelk, paardenmelk en schapenmelk. Ook producten waarin deze melksoorten zijn verwerkt bevatten lactose. Lactose moet in de dunne darm worden gesplitst in verteerbare suikers (glucose en galactose). Deze suikers kunnen daarna in het bloed worden opgenomen. Het splitsen van lactose gebeurt onder invloed van het enzym lactase. Dit enzym lactase wordt in de darmwand aangemaakt.

Lactose-intolerantie

Mensen met een lactose-intolerantie hebben een tekort aan het enzym lactase waardoor het splitsen van lactose in de kleinere bestanddelen glucose en galactose niet goed verloopt. Een geringe aanmaak is vaak een aangeboren aandoening. Bijna alle zuigelingen maken voldoende lactase aan om de lactose uit moedermelk te verteren. Na het derde levensjaar neemt bij veel niet westerse bevolkingsgroepen de lactase productie af.

De aanmaak van lactase kan ook tijdelijk verminderd zijn door bijvoorbeeld een darminfectie, darmontsteking, darmoperatie of bestraling van de darm. Na herstel van de darmwand kan lactase meestal weer in voldoende mate worden aangemaakt.

Als gevolg van de lactose-intolerantie komt de lactose ongesplitst in de dikke darm terecht. Het lactose trekt daar vocht aan waardoor de ontlasting dunner wordt. Ook is deze vaak zurig, schuimend en soms wat groen van kleur. Daarnaast dient dit lactose in de dikke darm als voedsel voor de daar aanwezige bacteriën waarbij het lactose wordt vergist. De dikke darm wordt extreem geprikkeld; andere gevolgen zijn dan ook gasvorming, rommelingen in de darmen, winderigheid, darmkrampen en buikpijn.

Waarom een lactosebeperkt dieet?

De behandeling is gericht op het voorkomen van klachten door het beperken van de hoeveelheid lactose in de voeding. Hierdoor wordt voorkomen dat er te veel lactose in de dikke darm komt en zullen uw darmklachten verminderen of verdwijnen.

Meestal kan de voeding nog wel een kleine hoeveelheid lactose bevatten zonder dat u daar direct klachten van ondervindt.

De hoeveelheid is afhankelijk van de hoeveelheid lactase die uw lichaam nog maakt. Lactose wordt meestal beter verdragen als het verspreid over de dag wordt gebruikt in combinatie met een maaltijd.

Zure melkproducten, zoals yoghurt en kwark bevatten minder lactose dan 'zoete' melk omdat een deel van de lactose al is afgebroken door de melkzuurbacteriën. Kleine hoeveelheden veroorzaken daardoor niet altijd klachten.

Richtlijnen voor de voeding

- Gebruik geen producten die veel lactose bevatten.
- Beperk zo nodig zure melkproducten en producten waarin kleine hoeveelheden lactose voorkomen. Op geleide van uw klachtenpatroon kunt u zelf bepalen waar voor u de grens ligt.
- Kies voor volwaardige melkvervangende producten.

In welke voedingsmiddelen komt lactose voor?

Lactose zit voornamelijk in de diverse melkproducten. Lactose kan echter ook voorkomen in andere producten dan zuivel omdat fabrikanten melkpoeder of melkbestanddelen aan producten toe kunnen voegen.

Producten waarin een behoorlijke hoeveelheid lactose voorkomt zijn:

- volle, halfvolle, magere melk en karnemelk
- geitenmelk, buffelmelk, schapenmelk, paardenmelk, kamelenmelk en ezinnenmelk
- chocolademelk, yoghurtdrink, overige zuivel dranken (bijvoorbeeld milk & fruit) en zuivel frisdranken met wei (bijvoorbeeld Rivella en Taksi)
- zuivel dranken met probiotica (bijvoorbeeld Yakult en Actimel)
- yoghurt (ook biogarde), kwark, kefir en hangop
- vla, pap, pudding en mousse
- ijssoorten op melk- en yoghurtbasis
- smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, cottage cheese, hüttenkäse
- zachte geiten- en schapenkaas (bijvoorbeeld feta)

Minder lactose komt voor in:

- koffiemelk en koffieroom
- slagroom, zure room en crème fraîche
- roomboter en diverse soorten margarine en halvarine

- (melk)chocolade, koek en snoep
- brood
- soepen en sauzen
- worst, vleeswaren

Koffiecreamer bevat over het algemeen geen lactose. Ook in Nederlandse harde kaas komt vrijwel geen lactose voor.

Melkvervangende producten

Melkproducten leveren belangrijke voedingsstoffen zoals eiwit, calcium (kalk) en vitamine B2. Deze producten kunnen dus niet zo maar uit de voeding worden weggelaten. Het is noodzakelijk een goede vervanging voor deze melkproducten te gebruiken die ook deze voedingsstoffen levert, maar geen lactose bevat.

Volwaardige melkvervangers

1. Producten op basis van melk:

- MinusL: diverse lactosevrije melkproducten (o.a. melk, chocolademelk, yoghurt, dessert en room)
- Campina Lactosevrij: lactosevrije melk
- Arla Lactofree: lactosevrije melk, yoghurt en roomkaas.

2. Producten op basis van soja:

- Opvolgvoeding in poedervorm op basis van soja (deze melkvoeding is oorspronkelijk bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 6-18 maanden als opvolger van borst- of flesvoeding): Nutrilon Soya 2.
- Enkele kant en klare sojadrinks, zoals Alpro sojadrinks naturel (original (fresh), light (fresh), mild en ongezoet) en Alpro sojadrinks met smaak.
- Enkele variaties op yoghurt, naturel of met smaak.
- Enkele kant en klare sojadessert.

Er zijn, naast het bovengenoemde merk Alpro vele soorten sojadrinks en sojadesserts te koop in de supermarkt. Niet alle soorten / merken / smaken zijn echter volwaardige vervangers van melk omdat soja van nature geen calcium en vitamine B2 bevat. Op de verpakking kunt u bij de voedingswaardedeclaratie nagaan of de sojaproducten verrijkt zijn met calcium en vitamine B2. De producten zijn gelijkwaardig aan melk als er per 100 ml product $\pm 0,20$ mg (= 200 μ g) vitamine B2 en 75-125 mg calcium in voorkomt. Gebruikt u soorten waaraan geen of onvoldoende calcium en/of vitamine B2 is toegevoegd, dan kunt u aanvullende preparaten gebruiken. Deze zijn verkrijgbaar bij apotheek, supermarkt en drogist.

Andere mogelijkheden

Bij de apotheek zijn preparaten te koop waarmee u zelf van gewone melk lactosebeperkte melk kunt maken. De preparaten bevatten het enzym lactase. Deze producten zijn verkrijgbaar in vloeibare vorm en in tabletten; een recept is niet nodig. De preparaten worden niet vergoed door de zorgverzekeraars. Indien u echter de melkvervangers niet smakelijk vindt, kan het zinvol zijn deze preparaten te proberen.

- KeruLac[®] of Disolact[®] Lactase druppels: dit zijn vloeibare producten die in gewone melk kunnen worden gedruppeld om lactose te splitsen. Deze producten hebben 24 uur nodig om 70-90% van de lactose te splitsen. Let er dus op dat u de druppels toevoegt, ruim voordat u de melk wilt gebruiken. Het omgezette percentage is afhankelijk van het aantal toegevoegde druppels. In zure en/of gebonden melkproducten en kant en klare vla en pap is het minder werkzaam. Lees voor de juiste toepassing de gebruiksaanwijzing. De bewerkte melk kunt u als gewone melk gebruiken en bewaren. De bewerkte melk is wel iets zoeter van smaak. N.B. Een open flesje Kerulac[®] is in de koelkast 2 – 3 maanden houdbaar; een open verpakking Disolact[®] druppels is 1 jaar houdbaar.
- KeruTabs[®] of Disolact[®] lactase capsules: deze tabletten/capsules moet u innemen vlak voordat u een lactosebevattend product eet of drinkt. U kunt deze producten gebruiken voor het eten van een schaalpje vla, een ijsje of als u een keer in een restaurant gaat eten.

Nog enkele aandachtspunten

- Lees voor u iets koopt goed de verpakking. In de ingrediënten-declaratie staat of een product melk of andere melkproducten dan wel bepaalde onderdelen van melk bevat. U moet hierbij ook letten op termen als lactose, melksuiker, (droge) melkbestanddelen, melkpoeder, wrongel, melkderivaat, wei(poeder), melkzout, caseïne of caseïnderivaat. Uiteraard bepaalt de hoeveelheid lactose of u het desbetreffende product wel of niet kunt gebruiken.
- Diepvriesgroenten à la crème, crème-soepen en crème-sausen uit pak, zak of blik bevatten een behoorlijke hoeveelheid room. Waarschijnlijk zult u deze producten wel verdragen, maar in de praktijk kunt u merken of u er inderdaad geen klachten van krijgt.
- Gebak en koekjes die zijn bereid met gele roomvla, kwark of pudding zijn altijd bereid met lactosebevattende melk of melkproducten.
- Vlees, vis, wild en gevogelte zijn lactosevrij zolang ze niet zijn gepaneerd. Ragouts uit blik en vegetarische vleesvervangers kunnen lactose bevatten.
- Kant- en klaar gekochte producten en maaltijden kunnen bereid zijn met melk.
- Medicijnen, vitaminepreparaten, zoetjes en tandpasta kunnen ook lactose bevatten. Vraag de apotheker of de medicijnen die u gebruikt vrij zijn van lactose.
- U kunt in recepten (kook)room vervangen door soya-cuisine. Melk kan in recepten vervangen worden door sojadrink, maar ook door kokosmelk, amandelmelk, hazelnootmelk, rijst drank of havermelk. Deze laatste soorten zijn echter qua voedingswaarde niet vergelijkbaar met melk!

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1^e lijn, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl. Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt de *dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09:00 en 13:00 uur, of uw vraag per e-mail te stellen: dietetiek@zgv.nl

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het

afsprakenbureau: 0318 (43 54 90).

Overige informatie en brochures:

- www.mlds.nl
Maag Lever Darm Stichting, Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein,
(0900) 202 56 25
'Voeding bij maag-, darm- en leveraandoeningen' (gratis download)
- www.voedingscentrum.nl
'Lactose-intolerantie' productnummer 881
'Allergeenvrije merkartikelenlijst' te bestellen via de webshop van het
Voedingscentrum

Overige internet pagina's:

- www.geldersevallei.nl
- www.nvdietist.nl

Tot slot

Heeft u persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.