

Voedingsadvies bij lactose-intolerantie

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Voedingsadvies bij lactose-intolerantie

Lactose en lactase

Lactose, ook wel melksuiker genoemd, komt van nature voor in moedermelk en in dierlijke melksoorten zoals koemelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk.

Lactose wordt in de dunne darm gesplitst in de kleinere suikers glucose en galactose door het enzym lactase.

De suikers glucose en galactose kunnen zo worden opgenomen in het lichaam.

Wat is lactose-intolerantie?

Wanneer het enzym lactase niet of onvoldoende aanwezig is, kan de lactose niet worden gesplitst. Met als gevolg dat de lactose niet of onvoldoende kan worden opgenomen in het lichaam. De lactose komt dan terecht in de dikke darm waar het gaat gisten. Dit kan leiden tot klachten als overmatige gas- en zuurproductie, een opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree.

Bij wie komt lactose-intolerantie voor?

Bij de geboorte heeft elke zuigeling voldoende lactase om de lactose in de moedermelk of de zuigelingenvoeding goed te verteren.

Bij meer dan 80% van de wereldbevolking neemt na het derde levensjaar de productie van lactase geleidelijk af. In het Verre Oosten heeft bijna de gehele volwassen bevolking een heel lage of zelfs geen productie van lactase in de darm. Rond de Middellandse Zee is dat ongeveer 50% van de bevolking. In West-Europa en Noord-Amerika ligt dit percentage veel lager.

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 lactose-intolerantie.

Bij oudere mensen lijkt de productie van lactase met het toenemen van de leeftijd geleidelijk af te nemen. Hierdoor kan op latere leeftijd lactose-intolerantie ontstaan.

Lactosebeperkte voeding

In eerste instantie wordt een lactosebeperkte voeding geadviseerd.

Bij blijvende klachten kan dit worden omgezet in een lactosevrije voeding. Omdat in veel (kant- en klare) producten lactose is verwerkt, is het moeilijk om een totaal lactosevrije voeding samen te stellen. Om na te gaan welke producten lactose bevatten, kan de 'Lactosevrije merkartikelenlijst' van het Voedingscentrum geraadpleegd worden. (zie 'meer informatie')

Bij een lactosebeperkte voeding moeten melk en melkproducten zoveel mogelijk worden beperkt. Om geen tekorten te ontwikkelen, kunnen de melk en melkproducten worden vervangen door sojaproducten en/ of enzympreparaten zoals Kerutabs en Disolact lactase. Bij veel patiënten kunnen geleidelijk aan weer lactosebevattende voedingsmiddelen worden geïntroduceerd. Echter wel in kleine hoeveelheden en verdeeld over de dag, tot wat maximaal wordt verdragen. Dit is een kwestie van uitproberen. Gefermenteerde (zure) melkproducten zoals yoghurt en kwark worden in de praktijk het beste verdragen. Een kwart liter yoghurt, kwark en in mindere mate melk (10–15 g lactose/ dag) geven meestal geen problemen, indien verdeeld over twee of drie porties per dag.

Producten met lactose

Lactose komt voor in:

- Magere, halfvolle en volle koemelk;
- Karnemelk, yoghurt, yoghurtdrink, kefir, fruitzuiveldranken, bavarois, mousse;
- Vla, pap, pudding;
- Smeerkaas, smeltkaas, geiten- en schapenkaas, roomkaas, korstloze kaas, buitenlandse kaas (harde Nederlandse kaas is lactose vrij);
- Kwark, cottagecheese (Hüttenkäse);
- Slagroom, zure room, crème fraîche;
- Chocolademelk, weidranken zoals Rivella en Taksi;
- Geitenmelk, schapenmelk en paardenmelk;
- Roomboter, sommige soorten halvarine, margarine en bak- en braadvet;
- Milkshake, ijs bereid met melk of (slag)room.

Een product bevat lactose als een van de volgende termen als ingrediënt wordt genoemd:

- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen;
- Melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder;
- Wei, weipoeder, melkzout, melkeiwit, wrongel;
- Lactose, melksuiker;
- Lactalbumine, lactoglobuline;
- Sodiumcaseïnaat, caseïne caseïnaat.

Enkele tips

- Wanneer melkproducten in bepaalde voedingsmiddelen zijn verwerkt, moeten deze uit het menu worden geschrapt bijvoorbeeld spinazie in roomsaus.
- De vermelding lactaat of melkzuur heeft niets met melk te maken. Voedingsmiddelen waarop dit ingrediënt vermeld staat, kunnen gerust gebruikt worden.
- Harde Nederlandse kaassoorten bevatten geen lactose. Voorbeelden hiervan zijn: Goudse kaas, Leidse kaas, Friese Nagelkaas, Maaslander, Maasdammer, Kollumer, Texelaar, Edammer.
- Ook in geneesmiddelen, tandpasta, vitaminepreparaten en zoetjes kan lactose voorkomen. In deze producten wordt het meestal in zeer kleine hoeveelheden als vulmiddel gebruikt. Hiervan krijgen de meeste mensen met lactose-intolerantie dan ook geen klachten. Sommige geneesmiddelen zijn echter ook beschikbaar in een andere vorm zonder lactose. Vraag hierover advies aan uw arts of apotheker.

Melkvervangers

Vervangers van melk kunnen zijn:

- Sojaproducten;
- Enzympreparaten;
- Lactosevrije melkproducten.

Sojaproducten

Lactose komt voor in koemelk en producten waarin koemelk verwerkt is. Door het weglaten van deze voedingsmiddelen kunnen de klachten verminderen. Melkproducten horen echter thuis in een gezonde voeding. Door deze producten niet meer te gebruiken, kunnen er tekorten aan met name calcium en vitamine B2 ontstaan. Om deze tekorten aan te vullen, kunnen sojaproducten worden gebruikt. Een aantal merken is wat betreft eiwitten, calcium en soms ook vitamine B2 gelijkwaardig gemaakt aan koemelk. Een voorbeeld hiervan is Alpro Soja. Of de sojamelk verrijkt is met calcium en vitamine B2 staat op de verpakking vermeld. Sojaproducten zijn verkrijgbaar in de supermarkt en de reformzaak.

Kerutabs en Phital Lactase 4500

Kerutabs en Phital Lactase 4500 zijn tabletten die het enzym lactase bevatten. Om de klachten ten gevolge van lactose-intolerantie te voorkomen, dient u vlak voor of tijdens het gebruik van melk of melkproducten één of meerdere tabletten in te nemen. Het enzym (in tabletvorm) komt dan samen met de lactose in de dunne darm terecht 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 lactose-bevattende maaltijd.

De tabletten zijn met name bedoeld voor gebruik bij lactosebevattende producten zoals yoghurt, kant- en klare toetjes, room, ijs, drinkyoghurt etc. Sommige medicijnen, tandpasta, vitaminetabletten en zoetjes kunnen lactose bevatten. In deze gevallen kan de inname ook worden gecombineerd met Kerutabs of Phital Lactase 4500.

Waar zijn Kerutabs en Phital Lactase 4500 verkrijgbaar?

Kerutabs is verkrijgbaar in doosjes van 10, 50 of 100 tabletten.

De prijzen van de Kerutabs zijn als volgt: (de prijs kan per apotheek verschillen).

Verpakking 10 stuks: € 3,25

Verpakking 50 stuks: € 15,95

Verpakking 100 stuks: € 23,95

Phital Lactase 4500 is verkrijgbaar in 50 kauwtabletten met aardbeiensmaak: € 10,95

Kerutabs en Phital Lactase 4500 zijn zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek.

Wanneer kunt u geen Kerutabs en Phital Lactase 4500 gebruiken?

In geval van galactosemie (een zeldzame aandoening) kunt u geen gebruik maken van Kerulac en Phital Lactase 4500, omdat lactose wordt omgezet in onder andere galactose.

Mensen met Diabetes Mellitus en zwangeren dienen voor het gebruik van Kerutabs en Phital Lactase 4500 hun arts te raadplegen.

Phital Lactase kan gebruikt worden vanaf 3 jaar.

Disolact lactase

Disolact capsules zijn gevuld met het enzym opti-lactase P. Dit is een zeer actief en stabiel lactase enzym. De capsules zijn gemaakt van gelatine (de gebruikte gelatine is halal). Disolact zorgt ervoor dat het gebrek aan lichaamseigen lactase tijdelijk wordt aangevuld waardoor het verteringsproces van het ingenomen melkproduct (de lactose) wordt ondersteund. Afhankelijk van de mate van intolerantie en de hoeveelheid te gebruiken melkproduct neemt u circa 1–3 Disolact capsules in, gelijktijdig met het melkproduct. Disolact capsules kunnen geopend worden, zijn smakeloos en kunnen doorgeslikt of opgekauwd worden al naar gelang uw voorkeur. Wanneer u moeite heeft met slikken, kunt u de capsules openmaken door aan de uiteinden te draaien. De inhoud kan dan over de voeding worden gestrooid.

Disolact lactase drops

Disolact lactase drops (standaard 5 druppels per liter melk) voegt u toe aan het melkproduct. Schud deze even zodat de lactase druppels goed verspreid worden in de melk. Hierna plaatst u het geheel in de koelkast en na 24 uur is de lactose voor meer dan 80% verteerd. Als u minder lactose in uw melk wilt hebben, kunt u meer druppels gebruiken en/ of de melk langer laten staan voor gebruik. Melk behandeld met Disolact lactase drops kunt u net zoals gewone melk gebruiken om direct te drinken of voor gebruik in de keuken.

Disolact lactase drops werken niet zo goed in zure melkproducten zoals yoghurt, kwark en karnemelk. Hiervoor kunt u dan beter Disolact lactase capsules gebruiken.

Wanneer kunt u geen Disolact lactase en Disolact lactase drops gebruiken?

Door het gebruik van Disolact zal de lactose zich omzetten in onder andere glucose. Dit heeft invloed op de bloedsuikerspiegel. Indien u Diabetes Mellitus heeft, overleg dan met uw diabetesverpleegkundige of behandelend arts voordat u Disolact gaat gebruiken.

Indien u lijdt aan galactosemie gebruikt u dan in geen geval Disolact. Door het omzetten van lactose in glucose en galactose zullen uw klachten toenemen.

Er zijn geen gegevens bekend over het gebruik van Disolact tijdens de zwangerschap, raadpleeg uw arts.

Disolact is geschikt voor kinderen vanaf 2 jaar.

Waar zijn Disolact lactase en Disolact lactase drops verkrijgbaar?

Disolact lactase is verkrijgbaar bij apotheken, drogisten en natuurvoedingzaken. Ook is Disolact verkrijgbaar bij diverse (internet-) apotheken en drogistrijen. De (advies-)prijs van Disolact is € 14,95 voor een verpakking van 50 stuks en € 39,95 voor een verpakking (pot) van 150 stuks. Disolact lactase drops zijn verpakt in een 14 ml druppelflesje en verkrijgbaar bij apotheek, drogist en gezondheidswinkels. De (advies)prijs is € 13,25 per flesje. Er is ook Disolact extra Forte verkrijgbaar. De (advies) prijs is € 57,35 per 120 capsules.

MinusL

MinusL is het merk van lactosevrije koemelkproducten. Zoals beschreven wordt lactose (melksuiker) in het menselijk lichaam gesplitst in de twee bestanddelen glucose en galactose. Bij MinusL koemelkproducten is de lactose vooraf al gesplitst. Er blijft slechts een restpercentage lactose van minder dan 0,1g per 100 g melk over. Hierdoor is MinusL te verdragen door mensen met een lactose-intolerantie. Sinds kort is in ons land MinusL verkrijgbaar echter in Duitsland is MinusL al jaren op de markt. In iedere Duitse supermarkt is MinusL te verkrijgen. In Nederland zijn vooraansnog de volgende 6 MinusL producten beschikbaar: MinusL halfvolle melk, MinusL volle melk, MinusL chocolademelk, MinusL slagroom, MinusL probiotische yoghurt en MinusL toetje met room.

Waar zijn MinusL producten verkrijgbaar?

Voor de verkoopadressen kunt u de website van MinusL raadplegen (www.minusL.nl). Op de website wordt ook vermeld welke nieuwe producten binnenkort verkrijgbaar zijn.

U kunt ook de houdbare MinusL producten direct via internet bestellen. Indien er niet direct bij u in de buurt een supermarkt aanwezig is die de MinusL producten verkoopt, kan dit een oplossing zijn.

De verkoop van de MinusL producten via internet is uitbesteedt aan www.allergiesupermarkt.nl. Deze organisatie is gespecialiseerd in de verkoop van onder andere lactosevrije producten via internet. Ook voor andere intoleranties en/of allergieën kunt u bij de allergiesupermarkt terecht.

Wanneer kunt u geen MinusL producten gebruiken?

Alle MinusL producten bevatten galactose. De MinusL producten zijn derhalve niet geschikt voor mensen die een dieet vrij van galactose moeten volgen. De MinusL producten zijn dus niet geschikt voor mensen die lijden aan de zeer zeldzame stofwisselingsziekte Galactosemie.

Arla Lactofree

Arla Lactofree heeft een reeks lactosevrije zuivelproducten: verse melk, houdbare melk, yoghurt en roomkaas, waarbij het lactosegehalte minder dan 0,01% is. Voor Arla Lactofree zijn de melksuikers met een gepatenteerde methode uit de melk verwijderd. Arlo Lactofree halfvolle melk en yoghurt zijn verkrijgbaar bij Albert Heijn, Albert Heijn XL, Jumbo en grote C1000 winkels. Arlo Lactofree yoghurt is verkrijgbaar bij een aantal Albert Heijn winkels.

Campina Lactosevrij

Campina heeft lactosevrije melk op de markt gebracht: dagverse halfvolle melkdrink en langhoudbare halfvolle melkdrink. Campina Lactosevrij bevat dezelfde essentiële bouwstoffen als gewone halfvolle melk, zoals calcium, eiwit, vitamine B2 en B12.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Uw lichaam gaat uw hele leven mee, dus is het verstandig om daar zo goed mogelijk voor te zorgen. Maar hoe doet u dat? Als u volgens de Schijf van Vijf eet, neemt u genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om u fit te laten voelen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt uw lijf wat het nodig heeft.

Om te kijken welke producten goed voor u zijn en hoeveel u van deze producten kan eten, verwijzen wij u naar www.voedingscentrum.nl waar u de Schijf van Vijf kan bekijken.

Vergoeding dieetkosten

Het lactosebeperkte/lactosevrije dieet kan bij de inkomstenbelasting worden opgevoerd. Voor dit dieet is een vast aftrekbaar bedrag vastgesteld. Voor meer informatie raadpleeg de 'Tabel vaste aftrekbare bedragen voor diëten' op de site van de belastingdienst; www.belastingdienst.nl.

Meer informatie

Stichting VoedselAllergie is een patiëntenorganisatie voor mensen met voedselallergie en een niet-allergische voedselovergevoeligheid.

Postbus 207

3860 AE Nijkerk

T 033 465 50 98 van ma. t/m vr. van 9.00 tot 17.00 uur.

F 033 465 49 64

info@stichtingvoedselallergie.nl

www.stichtingvoedselallergie.nl

Voor uw vragen over de sojaproducten van **Alpro**:

Alpro Soja consumentenservice

Antwoordnummer 10108

4800 VB Breda

Consumentenlijn (gratis): 0800-022 71 87

www.alprosoya.nl

Heeft u nog vragen over **Kerutabs**?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

ALK-Abelló BV

Transistorstraat 23-25

1322 CK Almere

T 036 539 78 40

www.alk-abello.com

Voor informatie over **Phital Lactase 4500** kunt u terecht bij:

Teva Nederland

Swensweg 5

2031 GA Haarlem

Voor al uw (medische) vragen en opmerkingen kunt u terecht bij de Service Desk van Teva Nederland.

Deze is bereikbaar op werkdagen van 08.00 tot 17.30 uur via het gratis nummer 0800 – 0228400

of via e-mail: customerservice@tevanederland.com

Voor informatie over **Disolact** producten kunt u bij Disolut terecht:

Postbus 2929

3800 GK Amersfoort

T 033 258 55 34

info@disolut.com

www.disolut.com

Voor vragen over **MinusL producten** kunt u terecht bij:

MinusL consumentenservice

Ambachtstraat 14

2861 EX Bergambacht

www.minusl.nl

Voor al uw vragen over **Arlo Lactofree** kunt u terecht bij:

Arlo Foods Consumentenservice

T 0800 2352752

www.lactofree.nl

Voor meer informatie over **Campina Lactosevrij**, onder andere de verkooppunten:

www.campinalactosevrij.nl

T 0800 0765

Het Voedingscentrum

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van voeding. Het Voedingscentrum geeft brochures uit over voeding bij een lactose-intolerantie. Deze brochure is op aanvraag tegen betaling verkrijgbaar.

Op de website van het Voedingscentrum kunt u in de Webshop brochures bestellen. www.voedingscentrum.nl

Of u kunt contact opnemen met het Voedingscentrum:

Postadres:

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

T 070 306 88 88

F 070 350 42 59

Met vragen over gezonde voeding, voedselveiligheid, voedselkwaliteit, diëten en voedselovergevoeligheid kunt u bellen op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur naar **T** 070 306 88 88.

Begrippenlijst

Lactose:

De suiker die voorkomt in melk, zoals in moedermelk en koemelk. Lactose is een zogenaamde 'dubbele suiker' en bestaat uit een molecuul glucose en een molecuul galactose.

Lactase:

De stof (enzym) die de lactose splitst in glucose en galactose, zodat de suiker moleculen in het lichaam kunnen worden opgenomen.

Lactosemalabsorptie:

Wanneer in de darm te weinig lactase actief is, kan lactose uit de voeding niet of niet volledig worden afgebroken. Meestal geeft dit geen klachten.

Lactose-intolerantie:

Hiervan is sprake als er darmklachten ontstaan na het gebruik van 'gewone' hoeveelheden melk en melkproducten (2 à 3 glazen per dag).

Afdeling Diëtetiek Ikazia Ziekenhuis

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:

dietetiek@ikazia.nl

www.ikazia.nl

Deze tekst is gemaakt door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2004 en herzien in 2019) aan de hand van de volgende bron(nen):

- Informatie van de websites: www.minusL.nl, www.lactofree.nl, www.artu-biologicals.nl, www.alprosoya.nl, www.disolut.com, www.campinalactosevrij.nl, www.phital.nl.



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.