

Voedingsadvies bij lactose-intolerantie

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

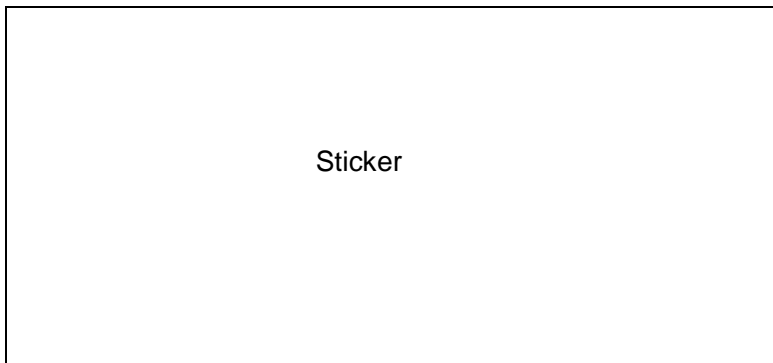
informatie

Advies bestemd voor:

.....

Datum:

Heeft u vragen over deze folder of het dieetvoorschrift, neem dan gerust contact op met uw diëtist.



Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat u een lactose-intolerantie heeft en daarom heeft uw arts u verwezen naar de diëtist.

In deze folder leest u wat lactose-intolerantie is en welke voedingsadviezen we u geven.

Wat is lactose?

Lactose is een melksuiker. Het komt voor in melk van alle zoogdieren en alle producten waarin deze melk is verwerkt. In zure melkproducten komt minder lactose voor dan in 'gewone' melkproducten.

Wat is lactose-intolerantie?

Te weinig van het enzym lactase

Als ons lichaam lactose wil opnemen, moet het eerst worden gesplitst. Dat gebeurt in de dunne darm door het enzym lactase. Bij u is er geen of te weinig lactase. Daardoor wordt de lactose niet of niet helemaal verteerd. Dan ontstaan er in de darm afbraakproducten zoals koolzuurgas, waterstofgas en melkzuur. Hierdoor kunt u last krijgen van een opgeblazen gevoel, buikkrampen, winderigheid en/of diarree. Dit wordt dan lactose-intolerantie genoemd. Dit is niet schadelijk, maar wel erg vervelend.

Behandeling

De behandeling bestaat uit het beperken of vermijden van lactose in uw voeding. Lactose komt van nature voor in melk en andere zuivelproducten.

Het wordt ook in kleine hoeveelheden toegevoegd aan producten als koekjes, margarine, brood e.d. Op etiketten wordt lactose vermeld als 'allergeen'.

Voedingsadvies

We raden u aan de volgende producten *niet* te gebruiken

- 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, umer, hüttenkäse, cottage cheese en mozzarella
- Zachte kaas, smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, zachte geiten- en schapenkaas, Feta, Mon chou
- Roomboter
- Slagroom, (half)room, koffieroom, koffiemelk, zure room (sour cream) en crème fraîche
- (Slag)roomijs, yoghurtijs
- Zuivelfrisdranken/weidranken zoals Rivella, Djoez, AA-drink en Taksi
- Probiotica zoals Yakult, Activia en Actimel

Deze producten mag u *wel* gebruiken

- Nederlandse 'harde' kaassoorten die *geen* lactose bevatten: Goudse, Maaslander, Maasdammer, Edammer, Kolummer, Texelaar, Leidse kaas en Friese Nagelkaas.
- Buitenlandse kaassoorten die *weinig* lactose bevatten en die bij een lactose-intolerantie vaak wel goed worden verdragen: Gruyere, Emmentaler, Parmesan, Danish Blue, Gorgonzola, Blue Stilton, Roquefort, Brie, Camembert.

Volwaardige voeding belangrijk

Als u helemaal geen kaas of melk eet, mist u ook andere belangrijke voedingsstoffen zoals calcium, vitamine B2 en vitamine B12. En deze heeft u wel nodig om uw voeding volwaardig te houden.

We raden u aan om dagelijks de volgende voedingsmiddelen te gebruiken:

- 1 plak Hollandse kaas (ong. 20g)
- 450 ml melk waaraan is toegevoegd: Disolac/kerulac/Kruidvat Lactolerantiecapsules^{*)} of Sojadrink Calcium verrijkt of Lactose vrije melk (bijv. MinusL, Arla lactosevrij of Campina lactosevrij)
- Als nagerecht kunt u kiezen voor een kant-en-klaar-product zoals een soja dessert (merk: Alpro, Campina of Arla) of Minus L yoghurt-dessert. Dit is te koop in reformwinkels en bij de meeste supermarkten. Dit schaaltje dessert of yoghurt kunt u rekenen tot de 450 ml melk.

U mag na twee tot drie weken lactose beperkt dieet een duidelijke verbetering van uw klachten verwachten. Blijft u ondanks het opvolgen van de adviezen, klachten houden? Of twijfelt u of u wel voldoende alle voedingsstoffen binnenkrijgt? Bel dan gerust naar uw diëtist.

^{*)} Kerulac, Disolac en Kruidvat Lactolerantiecapsules zijn vloeibare lactase-preparaten. Deze kunt u kopen bij de apotheek of drogist. Het zorgt voor de afbraak van 80-100% van de lactase in een product. U leest in de bijsluiter hoe u dit product kunt gebruiken en hoeveel druppels u ervan mag gebruiken. De lactasepreparaten zijn er ook als tablet of capsule. Die kunt u bijvoorbeeld makkelijk tijdens een etentje gebruiken en daarmee de kans op klachten te verminderen. Merken zijn: Kerulac, Disulac of Kruidvat lactolerantie capsules. Uw diëtist kan u hier meer informatie over geven.

Waar zit hoeveel lactose in?

	Per eenheid	Inhoud	Hoeveelheid lactose in grammen
Zuivelproducten			
Volle melk	1 glas	200ml	8,8
Halfvolle melk	1 glas	200ml	9,2
Magere melk	1 glas	200ml	9,8
Yoghurtdrink	1 glas	200ml	5,4
Karnemelk	1 glas	200ml	7
Volle chocolademelk	1 glas	200ml	8,6
Milkshake	1 glas	200ml	8,6
Volle yoghurt	1 schaaltje	150ml	2,6
Magere yoghurt	1 schaaltje	150ml	5,7
Vanille vla	1 schaaltje	150ml	6,5
Pap	1 schaaltje	150ml	6,2
Pudding	1 schaaltje	150ml	3,5
Halfvolle Koffie melk	1 cupje	8ml	0,72
Cappuccino met halfvolle koffiemelk		70ml	3,2
Koffiecreamer	1 zakje	10g	0,02
Kaas			
Harde Kaas (bijv Goudse)	1 plak	20g	0
Harde 30+ kaas (bijv. Milner)	1 plak	20g	0
Korstloze kaas of hotelkaas	1 plak	20g	0,2
Smeerkaas	voor 1 snee	15g	0,5
Roomkaas	voor 1 snee	10g	0,3
Mozzarella	½ bol	60g	2,9
Geraspte kaas (uit zakje)		20g	0,2

Ander beleg			
Vleeswaren	voor 1 snee	20g	0,02
Hagelslag	voor 1 snee	15g	0,5
Hazelnootpasta	voor 1 snee	15g	0,5
Zuivelspread	voor 1 snee	15g	0,6
Dranken			
Taksi	1 glas	200ml	3,6
AA sportdrink	1 flesje	330ml	1,32
Rivella	1 glas	200ml	1,8
Snoep en koek			
Eierkoek	1 stuk	30g	0
Drop	1 stuk	5g	0
Koekje	1 stuk	10g	0,01
Slagroomsoes	1 soes	10g	0,1
Cake of appeltaart	1 plak/stuk		0,1
Roomijs met chocolade	1 bol	50g	1,2
Melkchocolade	1 reep	45g	3,4
Pure chocolade	1 reep	45g	0,025

Meer informatie

Als u meer informatie zoekt over lactosearme melkproducten, kunt u terecht op de volgende websites:

www.lactofree.nl

www.campinalactosevrij.nl

www.minusl.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust uw diëtist, het telefoonnummer staat op de sticker op de eerste pagina.

Uitsluitend voor het maken of wijzigen van poliklinische afspraken belt u naar tel. (078) 652 33 97 (op maandagochtend, dinsdag en donderdag).

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Ruimte voor uw aantekeningen

Deze pagina's kunt u gebruiken voor het noteren van uw eigen aantekeningen en/of vragen.

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2017
pavo 1174