een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie kan klachten veroorzaken zoals buikpijn, krampen, (ernstige) diarree, winderigheid en een opgeblazen gevoel. Deze klachten kunnen vaak verholpen worden met een dieet.

Lactose (melksuiker) is een suiker dat van nature voorkomt in moedermelk en in de meeste dierlijke melksoorten, zoals koe-, schapen-, geiten- en paardenmelk. Om lactose te kunnen verteren is lactase nodig, een enzym dat in de wand van de dunne darm wordt gemaakt. Als er geen of onvoldoende lactase wordt aangemaakt, kan de lactose niet goed verteerd worden. De lactose komt dan onverteerd in de dikke darm terecht. De daar aanwezige darmbacteriën 'vallen de lactose aan'. Hierdoor kunnen klachten ontstaan, zoals buikpijn, krampen, (ernstige) diarree, winderigheid en een opgeblazen gevoel.

Klachten en soorten

Als de lactose uit de voeding niet of onvoldoende verteerd wordt, komt de lactose onveranderd in de dikke darm terecht en trekt daar vocht aan. De ontlasting kan daardoor dunner worden en (ernstige) diarree veroorzaken. Daarnaast kan de lactose in de dikke darm worden afgebroken door darmbacteriën (darmflora). Hierbij ontstaan bepaalde vetzuren en gassen. Dit kan een opgeblazen gevoel, winderigheid, krampen en rommelingen in de buik veroorzaken. De ontlasting is vaak dun, zurig, schuimend en soms wat groenig van kleur.

Er bestaan 3 soorten lactose-intolerantie:

- primaire lactose-intolerantie;
- secundaire lactose-intolerantie;
- congenitale (aangeboren) lactose-intolerantie.

Meer informatie over deze vormen vindt u op onze pagina over lactose-intolerantie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5472).

Dieetadvies

Om met lactose-intolerantie om te gaan, moet u weinig of geen voedingsmiddelen met lactose nemen. Meestal is het wel mogelijk om, goed verdeeld over de dag, een beperkte hoeveelheid zuivelproducten te gebruiken; we spreken dan van een lactosebeperkte voeding. De diëtist kan samen met u bepalen hoeveel lactose u kunt verdragen, want dit verschilt van persoon tot persoon. Zure melkproducten, zoals karnemelk, kwark en yoghurt worden vaak beter verdragen, omdat deze voedingsmiddelen bacteriën bevatten die lactase leveren. Hierdoor is een gedeelte van de lactose al verteerd en wordt de rest van de lactose ook gemakkelijker verteerd. Zure melkproducten bevatten wel lactose en kunnen daardoor in grote hoeveelheden toch klachten geven.

Voedingsmiddelen met lactose

- Volle, halfvolle, magere melk en karnemelk

- Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezelinnenmelk
- Zachte geiten- en schapenkaas, bijvoorbeeld feta
- Chocolademelk, yoghurtdrink en fruitzuiveldranken zoals Rivella en Taksi
- Smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, hüttenkäse, cottage cheese, rookkaas
- Yoghurt, kwark, kefir
- Vla, pap, pudding, mousse, bavarois, roomijs
- Slagroom, zure room en crème fraîche
- Roomboter, sommige soorten halvarine, margarine en bak- en braadvet

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

Ingrediëntendeclaratie verpakte voeding

Behalve in de hierboven genoemde melk en melkproducten kan lactose ook in andere voedingsmiddelen voorkomen. Fabrikanten verwerken melk, melkpoeder of bepaalde bestanddelen uit melk in hun producten. Op verpakte voedingsmiddelen moet een op-somming staan van de gebruikte bestanddelen, de ingrediëntendeclaratie.

Een product bevat lactose als één of meer van de volgende ingrediënten worden genoemd:

- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen;
- Melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder;
- Wei, weipoeder, melkzout;
- Lactose, melksuiker;
- Een product bevat ook lactose als een of meer van de voedingsmiddelen uit het rijtje 'Voedingsmiddelen met lactose' als ingrediënt op de verpakking staan vermeld.

Let op: soms leest u op de verpakking van een product de aanduiding 'melkzuur' of 'lactaat'. Het gaat in beide gevallen om een verwarrende benaming van stoffen die niets met koemelk of lactose te maken hebben en niet uit koemelk worden gewonnen. U kunt producten met melkzuur of lactaat dus gewoon gebruiken.

Er zijn ook kant- en klare zuivelproducten verkrijgbaar die wel koemelk bevatten, maar geen lactose. Hierbij is in de fabriek al een lactose-enzym toegevoegd. Bijvoorbeeld MinusL.

Medicijnen en zoetjes met lactose

Ook in medicijnen, vitaminepreparaten en kunstmatige zoetstof kan lactose voorkomen, maar het gaat doorgaans om kleine hoeveelheden. In de praktijk blijkt dat veel mensen met een lactose-intolerantie geen klachten ondervinden als zij deze preparaten gebruiken. Hebt u twijfels, dan kunt u dit altijd overleggen met de apotheker of de arts die u het middel voorschreef.

Vervangende voeding

Melk en melkproducten leveren onmisbare voedingsstoffen. Ze zijn bijvoorbeeld de belangrijkste bron van kalk (calcium) en vitamine B2. Zuivelproducten zomaar uit de voeding weglaten is niet verstandig omdat er dan een tekort kan ontstaan.

Er zijn allerlei vervangingsmogelijkheden:

- Voor zuigelingen en peuters zijn speciale zuigelingenvoedingen en opvolgmelk met een verlaagd lactosegehalte of lactosevrije voeding op soja-basis verkrijgbaar.
- Kant-en-klare lactosevrije melk (bijvoorbeeld Lactofree van Arla of lactosevrij van Campina) en sojamelk (bijvoorbeeld Alpro). Veel supermarkten hebben ook kant- en klare lactosevrije melk en sojamelk van het huismerk. Sojamelk bevat evenveel eiwitten, maar doorgaans minder kalk en vitamine B2 dan gewone melk. Aan steeds meer merken sojamelk worden deze voedingsstoffen echter toegevoegd. U kunt zelf deze hoeveelheden vergelijken met de hoeveelheden die in gewone, halfvolle melk zitten. Bijvoorbeeld 100 ml halfvolle melk bevat:
  - 4 gram eiwit
  - 0,03 mg vitamine B1
  - 0,17 mg vitamine B2
  - 0,44 mcg vitamine B12
  - 123 mg calcium (kalk)
- U kunt zelf lactosebeperkte melk van gewone melk maken met behulp van een enzympreparaat, bijvoorbeeld Disolact lactase drops. Het vloeibare preparaat bevat het enzym lactase. U doet een paar druppels in de melk en zet de melk terug in de koelkast. Na 24 uur is het grootste deel van de lactose omgezet. Het enzympreparaat is alleen te gebruiken in gewone melk, dus niet in babyvoeding, kant-en-klare pap of zure melkproducten als yoghurt of karnemelk. Disolact en andere lactase enzympreparaten zijn zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.
- Er zijn ook verschillende tabletten verkrijgbaar die het enzym lactase bevatten, waarmee u het tekort aan dit enzym in de dunne darm kunt aanvullen. Bijvoorbeeld Disolact of Phital lactasecapsules. Daardoor kunt u melk en andere lactose bevattende producten verteren. Deze tabletten neemt u gelijktijdig in met de lactose bevattende voedingsmiddelen. Omdat de lactose-intolerantie van persoon tot persoon verschilt, moet u zelf de dosering vaststellen. Dit kan variëren van 1 tot 2, hooguit 3 tabletten per lactose bevattende maaltijd of vloeistof. Deze tabletten/capsules zijn vooral bedoeld voor lactose bevattende producten, zoals yoghurt en kant-en-klare toetjes. Deze producten zijn ook verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.

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 vindt u een variatielijst van producten in alfabetische volgorde die u in elk geval zonder risico kunt gebruiken. Deze variatielijst is echter beperkt, en als u voor langere tijd dit dieet moet volgen, is het aan te raden een ALBA-merkartikelenlijst van koemelkvrije producten te bestellen bij het Voedingscentrum (zie 'Meer Informatie').

Meer informatie over het lactosebeperkte dieet vindt u op de website van het Voedingscentrum (https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/lactose-intolerantie.aspx). Met de app 'Kies ik gezond?' van het Voedingscentrum kunt u zelf ook contoleren of een product lactose bevat.

Variatielijst

- **Aardappelen:** verse aardappelen, in blik of glas, (diep-vries) patates frites, aardappelschijfjes en rösti.
- **Brood en ontbijtproducten:** zelfgebakken brood van tarwemeel, gist, water en broodzout, matses, donker rogge-brood en rijstwafels. Let op: gewone broodsoorten, ook waterbrood, kunnen een kleine hoeveelheid lactose bevatten door toevoeging van een broodverbetermiddel. Als u het advies hebt gekregen om ook een klein spoortje lactose te vermijden, vraag hier dan naar bij de bakker.

- **Dranken:** niet-alcoholische dranken zoals bronwater, alle soorten frisdrank behalve weidranken (Rivella, Yor, Taksi), groentesap, koffie (zwart), thee, limonade, limonadesiroop, mineraalwater, tomatensap, vruchtendrank, vruchtennectar, vruchtensap, diksap en alle alcoholische dranken, behalve enkele soorten waarin melk of room is verwerkt, zoals advocaat en whiskycream.
- **Fruit en vruchtenproducten:** vers fruit, alle vruchten in blik, glas, ingevroren, gekonfijt of gedroogd, appelmoes, vruchtenmoes, vruchtensaus.
- **Groente:** verse, ingevroren, gedroogde of zoet-zure groente, groente uit blik of glas, indien niet aangemaakt en zonder saus; salades met een dressing op basis van olie en azijn.
- **Kruiden, specerijen en andere smaakmakers:** verse, gedroogde en ingevroren tuinkruiden, specerijen, azijn, citroensap, gember, gist(vlokken), kappertjes, knoflook, krenten, kruidenbuiltje, maanzaad, mosterd(poeder), noten, olijven, oranjesnippers, pijnboompit-ten, rozijnen, sesamzaad, smaak- en kleuressences, sukade, tabasco, tomatenpuree, (gedroogde) ui, ve-tsin, worcestershiresauce, zonnebloempitten en zout.
- **Margarine, vetten, oliën en mayonaise:** alle soorten frituurvet, olie, reuzel, rundvet en spekvet. en margarine- en halvarinesoorten met de aanduiding 'lactosevrij' of 'koemelkvrij' op de verpakking.
- **Melk en melkproducten:** lactosebeperkte melk (MinusL), sojamelk.
- **Granen en deegwaren:** alle graansoorten en ongemengde meelsoorten die daarvan afkomstig zijn: boekweit, gerst, gierst, haver, maïs, quinoa, rogge, rijst en tarwe. Aardappelzetmeel, agar-agar, arrowroot, zelfrijzend bakmeel, bakpoeder, cassave, custardpoeder, gelatine, graanvlokken, Johannesbroodpitmeel, maïzena, sago, sojameel, tapioca, tarwekiemen en zemelen. Alle soorten deegwaren (pasta's) zoals macaroni, mie, miehoen, spaghetti en vermicelli.
- **Hartig beleg:** pindakaas, notenpasta, Nederlandse harde kaassoorten zoals Goudse, Edammer, gist-extracten. Ongemengde vleeswaren zoals bacon, casselerib, fricandeau, ham, lever, ontbijtspek, pekelvlees, rollade, rookvlees, rosbief, spek en tong.
- **Peulvruchten:** alle soorten verse, gedroogde en opgeweekte peulvruchten zonder toevoegingen.
- **Sausen, aroma's en jus:** jus en saus van lactosevrije ingrediënten.
- **Soep en bouillon:** zelfgetrokken bouillon en zelfbereide soep van lactosevrije ingrediënten.
- **Versnaperingen:** zoete zoals snoepjes van uitsluitend suiker en smaakstof, zoals waterborstplaat, schuimpjes, vruchtenkoekjes, vruchtenpastilles en zuurtjes. Hartige zoals alle soorten noten, pinda's, popcorn met of zonder zout, olijven, augurken, zilveruitjes en studentenhaver.
- **Vis, schaal- en schelpdieren:** verse vis en diepvriesvis zonder saus, ongepaneerd, gestoomde, gezouten en gemarineerde vis, garnalen, krab, kreeft, oesters, mosselen en andere schaal- en schelpdieren.
- **Vlees, wild en gevogelte:** alle soorten vers en ingevroren, ongemengd en ongepaneerd vlees, wild en gevogelte, niet aangemaakt gehakt, tartaar.
- **Vleesvervangende producten:** quorn, Seitan, gedroogde sojabrokjes, tahoe, tempé en ei.
- **Zoet beleg, suiker en zoete sausen:** alle soorten jam, appel- en perenstroop, honing, gestampte muisjes, alle soorten suiker, stroop, vruchtenmoes en vruchtensaus.

Meer informatie

Vragen

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met de poli Voeding & Dieet.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Lactose-intolerantie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/lactose-intolerantie)

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**