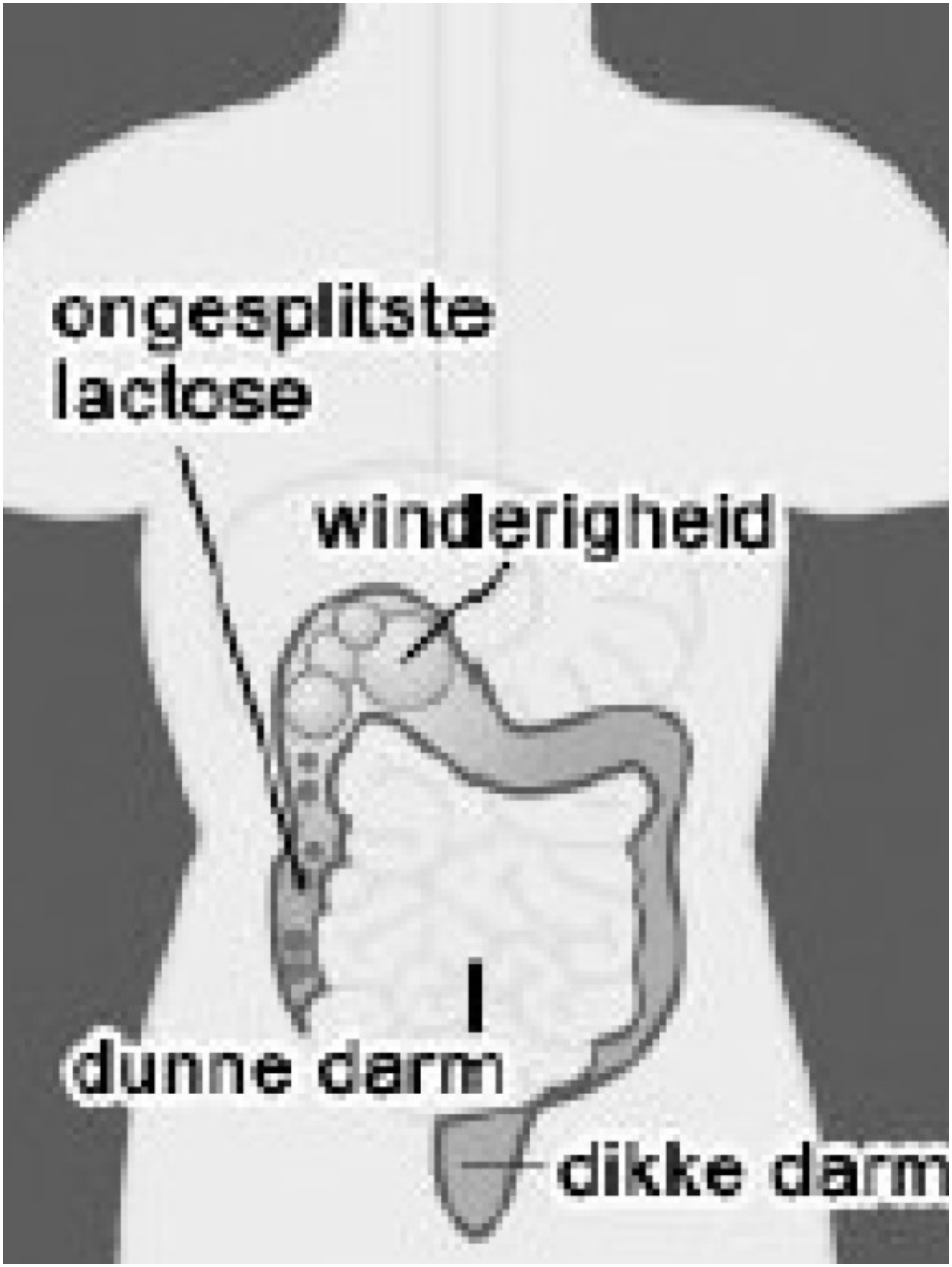
Lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie wordt veroorzaakt doordat er geen of onvoldoende lactase wordt aangemaakt (een enzym dat in de wand van de dunne darm wordt gemaakt). Lactase is nodig om de lactose (melksuiker) goed te kunnen verteren.

Er zijn verschillende symptomen en vormen van lactose-intolerantie. Dieetadvies en eventueel lactase-enzympreparaten kunnen de klachten verminderen. 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 bepaalt samen met u hoeveel lactose u kunt verdragen. Dit is per persoon verschillend.

Meer over lactose-intolerantie



Lactose (de kleine bolletjes) wordt normaal in de dunne darm gesplitst door middel van het enzym lactase. Bij lactose-intolerantie komt de ongesplitste lactose in de dikke darm. Dit leidt tot lichamelijke klachten.

Er bestaan 3 vormen van lactose-intolerantie:

- *Primaire lactose-intolerantie:* deze vorm van lactose-intolerantie komt weinig voor bij West-Europeanen en Noord-Amerikanen. Bij mensen van Afrikaanse, Aziatische, Zuid-Amerikaanse en Zuid-Europese afkomst komt lactose-intolerantie veel vaker voor. Lactose komt onder andere voor in moedermelk, maar bijna alle zuigelingen maken voldoende van het enzym lactase aan om het lactose uit de moedermelk goed te kunnen verteren. Pas na het derde levensjaar neemt bij veel Afrikanen, Aziaten, Zuid-Amerikanen en Zuid-Europeanen de productie van lactase af. West-Europeanen en Noord-Amerikanen blijven over het alge-meen voldoende lactase aanmaken.
- *Secundaire lactose-intolerantie*: lactose-intolerantie kan ook ontstaan wanneer het darmkanaal ziek is. Bij een ontstoken darm, een darminfectie, na bestraling of na een darmoperatie, is de darmwand beschadigd. De darmwand is dan niet meer in staat om voldoende lactase aan te maken. Deze vorm van lactose-intolerantie is over het algemeen tijdelijk. Wanneer de darm is hersteld, wordt er weer voldoende lactase aangemaakt.
- *Congenitale (aangeboren) lactose-intolerantie:* dit is een zeer zeldzame, erfelijke vorm van lactose-intolerantie. Mensen met deze vorm van lactose-intolerantie maken vanaf de geboorte geen of zeer weinig lactase aan en verdragen dus ook geen moedermelk. Deze vorm van lactose-intolerantie blijft levenslang bestaan.

Symptomen

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 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). De daar aanwezige darmbacteriën 'vallen de lactose aan'. 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.

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. 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. Meer informatie leest u op onze pagina 'Dieetadvies bij lactose-intolerantie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6282)'.

Lactose-intolerantie

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/dieetadvies-bij-lactose-intolerantie
Dieetadvies

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes en mensen die een maagverkleining hebben gehad.

Gerelateerde informatie

Specialismen

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

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