Voedingsadvies bij

lactose-intolerantie

MARIA MIDDELARES

PATIËNTENINFORMATIE

INHOUD

Wat is lactose? 04
Wat is een lactose-intolerantie? 04
Voedingsrichtlijnen..... 06
Hoe lees ik de informatie op een verpakking? 08
Lactase-enzympreparaten 10
Voedingslijst 12

Wat is lactose?

Lactose of melksuiker komt van nature enkel voor in melk en melkproducten. Daarnaast kan lactose ook in beperkte hoeveelheden aanwezig zijn in producten waaraan melk of lactose wordt toegevoegd zoals bv. dressings, snacks, vleeswaren, gebak, kant-en-klare maaltijden, snoep, koekjes, medicatie of vitaminesupplementen.

Wat is een lactose-intolerantie?

Lactose kan niet worden geabsorbeerd in het darmkanaal. Het wordt eerst in de dunne darm gesplitst in glucose en galactose met behulp van het enzym lactase. Bij een tekort aan dit enzym wordt lactose onvoldoende verteerd en komt het dus onafgebroken terecht in de dikke darm. Men spreekt dan van lactose-intolerantie. De niet-afgebroken lactose wordt door de aanwezige darmbacteriën verteerd waardoor er vetzuren en gassen worden geproduceerd. Deze gassen kunnen aanleiding geven tot symptomen zoals winderigheid, krampen, opgeblazen gevoel, diarree, buikpijn en misselijkheid. De symptomen van een lactose-intolerantie manifesteren zich tussen de 30 minuten en verschillende uren na de inname van lactose. Afhankelijk van de hoeveelheid lactase die nog aanwezig is in de darm, zullen kleine hoeveelheden lactose wel nog verdragen worden.

De diagnose van een lactose-intolerantie is gebaseerd op een combinatie van klinische bevindingen en specifieke testen zoals een lactose-ademtest.

Voedingsrichtlijnen

Melk

- Lactose is van nature aanwezig in melk en melkproducten.

- De melk van alle zoogdieren (geit, schaap, paard, buffel .... en ook moedermelk) bevat lactose. Deze zijn dus geen alternatief voor koemelk.

- Granendranken, rijstdranken, notendranken ...
  Deze dranken zijn bijna steeds verrijkt met calcium, maar bevatten zeer weinig eiwitten en zijn daarom geen volwaardige vervanging van dierlijke melken. Sojaproducten zijn wel een goed alternatief.

Kaas

- Harde en gerijpte kaassoorten bevatten weinig of geen lactose en worden daarom in het algemeen goed verdragen. De hoeveelheid lactose in kaas, hangt af van de rijptijd. Platte of verse kaas bevat (vaak) een grotere hoeveelheid lactose dan bijvoorbeeld harde kazen zoals parmezaan.

- Bij voorverpakte kaas kan je de voedingswaarde controleren: indien het totale koolhydraatgehalte < 1 gram per 100 gram is, wil dit zeggen dat er <1 % lactose aanwezig is: deze kaas wordt toegelaten. Wanneer er 0 gram koolhydraten per 100 gram aanwezig is, is de kaas lactosevrij.

Calcium

Melk is onze belangrijkste calciumbron: melk bevat 125 mg calcium per 100 ml melk. Zonder melk(producten) kan de hoeveelheid calcium dat we uit de voeding halen in het gedrang komen.

- Calciumrijke alternatieven zijn:
  - lactosevrije en lactose-arme melk
  - lactosevrije en lactose-arme kaas (zie verder)
  - calciumverrijkte sojadranken en -producten
  - calciumverrijkte granen- en notendranken (rijst, amandel, spelt, haver ...). Dit zijn geen volwaardige alternatieven voor melk omdat de kwaliteit van de eiwitten in deze dranken minder is dan in (soja)melk.

- Volgende bronnen brengen een beperkte hoeveelheid calcium aan:
  - calciumrijk water (> 15 mg calcium/100 ml water)
  - plantaardige producten die relatief rijk zijn aan calcium zoals broccoli, Chinese kool, tuinkers, venkel, waterkers, kervel, postelein, rammenas, spinazie, noten (amandelen, hazelnoten, paranoten ...).

De voorkeur gaat naar calcium uit dierlijke bronnen omdat dit efficiënter opgenomen wordt in het lichaam dan uit plantaardige bronnen.

Hoe lees ik de informatie op een verpakking?

Volgens een Europese wetgeving moeten de 14 meest voorkomende allergenen steeds duidelijk vermeld staan in de ingrediëntenlijst op een verpakking.

De vermelding van allergenen voor voorverpakte levensmiddelen

De fabrikant is verplicht om elke stof of technische hulpstof die allergieën of intoleranties veroorzaakt en nog in het eindproduct aanwezig is, te vermelden op de verpakking zoals dit het geval is bij koemelk, dat lactose bevat. Deze allergenen moeten opgenomen worden in de ingrediëntenlijst met een duidelijke vermelding van de naam en visueel te onderscheiden zijn van de overige ingrediënten (bv. door een groter lettertype, een andere kleur...).

Het meedelen van allergeneninformatie voor niet-voorverpakte levensmiddelen

De allergeneninformatie van niet-voorverpakte levensmiddelen die aangeboden of verkocht worden in bijvoorbeeld restaurants, bakkerijen, slagerijen, marktkramen en dergelijke kan steeds opgevraagd worden. De verantwoordelijke is wettelijk verplicht deze informatie mondeling of schriftelijk voor te leggen.

Fabrikanten kunnen op elk ogenblik de samenstelling van hun product wijzigen.
Het is dus nodig de samenstelling op de **verpakking** te **blijven nalezen**.

Ingrediëntenlijst

- De aanwezigheid van melk of lactose in een product staat in de ingrediëntenlijst weergegeven als “melk”, “melkpoeder”, “lactose”, “room”, “kaas”, “weipoeder”.
- Bij lactose-arme of lactosevrije producten kan je in de ingrediëntenlijst toch “melk” zien staan. Deze melk werd behandeld waardoor ze geen of zeer weinig lactose bevat.
- Wanneer er in de ingrediëntenlijst lactaat, melkzuur of lactitol staat vermeld, bevat dit product geen lactose en is het dus wel toegelaten.
- In een ingrediëntenlijst staat het ingrediënt dat in de grootste hoeveelheid in het product aanwezig is als eerste vermeld, gevolgd door de andere ingrediënten, in volgorde van afnemende hoeveelheid. Producten waarbij lactose slechts in kleine hoeveelheid aanwezig is, worden door de meeste patiënten met een lactose-intolerantie wel verdragen.
- Staat op het etiket “kan sporen van melk bevatten” of “gemaakt in een bedrijf waar ook melk wordt verwerkt” dan is dit product toch toegelaten en kan het geconsumeerd worden.

Lactase-enzympreparaten

In de handel zijn preparaten verkrijgbaar die de vertering van melk en melkproducten vergemakkelijken. Zij bevatten het enzym lactase dat zorgt voor de vertering van lactose.

De preparaten zijn beschikbaar als capsules, tabletten, poeder of in vloeibare vorm. De capsules, tabletten en poeder worden ingenomen 5 minuten voor de maaltijd. Het vloeibaar preparaat kan aan melk of melkproducten toegevoegd worden. Hierdoor wordt de melk na 24 uur lactose-arm.

Ze zijn zonder voorschrift te verkrijgen bij de apotheek. De dosis die ingenomen moet worden, is afhankelijk van de ernst van de intolerantie en de hoeveelheid lactose in de maaltijd.

Bij een lactose-intolerantie blijft een lactosevrij dieet de hoeksteen van de behandeling. Lactase-enzympreparaten kunnen een oplossing bieden voor die dagen waarop het dieet moeilijker te volgen is (bijvoorbeeld tijdens een restaurantbezoek, verjaardagsfeestje en dergelijke).

Op de volgende pagina's staat wat wel en niet gegeten mag worden en welke verpakkingen nagekeken moeten worden.

Dranken

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- mineraal water en bruisend water
- fruit- en groentensappen
- thee, koffie, granenkoffie
- koffievervangers op basis van cichorei
- frisdranken
- bier, wijn

KAN LACTOSE BEVATTEN

- advocaat
- kant-en-klare ijskoffie

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- fruitsappen met melkbestanddelen
- alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is zoals whiskycream, chocoladejenever, hazelnootjenever ...

Soepen

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- (zelfbereide) soep met toegestane ingrediënten
- (zelfbereide) bouillon

KAN LACTOSE BEVATTEN

- industrieel bereide soep uit blik, brik, diepvries of pakjes
- instant soep
- bouillonblokjes of bouillonpoeders
- verse soep van de slager of warenhuizen

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- soep met melk of room
- crèmesoep

Aardappelen

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- aardappelen: gekookt, gestoomd, in de schil, gebakken (met toegestane vetstof)
- (zelfbereide) aardappelbereidingen zoals frieten, kroketten, puree met toegestane ingrediënten

KAN LACTOSE BEVATTEN

- pureevlokken, instantpuree
- (kant-en-klare) aardappelbereidingen zoals frieten, kroketten, pommes duchesse, rösti ...

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- aardappelbereidingen met melk, room, kaas zoals puree, gratin dauphinois ...

Brood

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- (zelfgebakken) brood met toegestane ingrediënten

KAN LACTOSE BEVATTEN

- wit-, bruin-, meergranen- of volkoren brood
- stokbrood
- pistolets, piccolo
- broodproducten om af te bakken
- ontbijtkoeken zoals croissants, chocoladekoek ...
- beschuiten, toast, crackers, knäckebrood, cracotten
- pittabrood, wrap
- matsen

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood
- sandwiches
- ontbijtkoeken met crème ...

Graanproducten en bindmiddelen

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- tarwen rogge, haver, gerst, boekweit, maïs, soja, rijst
- alle soorten zuivere bloem
- havermout
- griesmeel
- deegwaren
- couscous, tarwekorrels, quinoa, tapioca, kamut
- vanillebloem
- gelatine

KAN LACTOSE BEVATTEN

- ontbijtgranen, cornflakes, muesli
- granola, cruesli
- (instant) puddingpoeder
- paneermeel
- kant-en-klare bakmengsels zoals cake, taart- of pannenkoekenmix
- instant sausbinders

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- pasta gevuld met kaas

Groenten

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN	KAN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE = TE MIJDEN
» verse groenten » niet-bereide diepvriesgroenten » groenten in blik zonder saus	» bereide diepvriesgroenten » bereide groenten in blik » groentenburgers » voorverpakte rauwkost	» (diepvries)groenten met room of kaas

Fruit

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN	KAN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE = TE MIJDEN
» vers fruit » fruit in conserven » gekonfijt fruit » vruchtenmoes » vruchtensaus	» fruitknijpzakje » fruitbeignets	» fruitknijpzakje met melkbestanddelen

Melk en melkproducten, calcium-verrijkte sojaproducten

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- lactose-arme of lactosevrije melk
- lactose-arme yoghurt, room, dessert
- sojadrink, soja'room', soja'yoghurt', soja'pudding', soja'ijs',
- noten- en granendranken zoals amandeldrink, haverdrink, rijstdrink, cashewdrink, kokosdrink
- haverroom
- kokosmelk
- plantaardige alternatief voor yoghurt, room, melk, ijs

KAN LACTOSE BEVATTEN

- sorbet
- waterijs
- chocolademousse
- poeder voor chocolademelk

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- alle soorten melk van dierlijke oorsprong bv. koemelk, geitenmelk, paardenmelk, buffelmelk ...
- chocolademelk
- gearomatiseerde melk
- gecondenseerde melk
- melkpoeder
- room, zure room, slagroom
- roomijs, ijspoeder
- milkshake
- alle bereidingen op basis van dierlijke melk bv. pudding, flan, pap ...
- karnemelk
- gefermenteerde melk
- yoghurt, yoghurtdrank
- lactose-arme of lactosevrije melk
- ayran (= Turkse en Armeense drank op basis van yoghurt, zout en water)
- kefir (= dik vloeibare, koolzuurhoudende melkdrank, afkomstig uit Kaukasus)
- aardbeienmelk bv. Fristi

Kaas

Bij voorverpakte kaas kan je de voedingswaarde controleren:
indien het totale koolhydraatgehalte <1 gram per 100 gram is, wil dit zeggen dat er <1% lactose aanwezig is en is deze kaas toegelaten.

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- harde (Belgische, Nederlandse, Franse, Italiaanse ...) kaassoorten van koe, geit, schaap ... met een korst: Gruyère, Emmental, Parmesan, Pecorino, Goudse kaas, Maaslander, Maasdammer, Edammer ...
- lactose-arme en lactosevrije kaas
- lactose-arme verse roomkazen
- sojakaas (= tofu of tahoe)

KAN LACTOSE BEVATTEN

- feta en mozzarella
- korstloze kaas
- schimmelkazen
- zachte kazen zoals Brie, Camembert
- verse geitenkaas

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- smeltkaas, smeerkaas
- roomkaas
- platte kaas
- mascarpone
- ricotta
- cottage cheese

Eieren

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- alle soorten eieren

KAN LACTOSE BEVATTEN

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- eibereidingen met melk bv. omelet

Vlees, vleeswaren, gevogelte, vervangproducten

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- niet-bereid en ongepaneerd vers of diepgevroren vlees
- zuiver gehakt, americain natuur
- orgaanvlees
- zelfbereide vleesbereidingen met toegestane ingrediënten
- zelfbereide salades met toegestane ingrediënten
- zuivere tofu of tahoe, tempeh, seitan en quorn
- peulvruchten: linzen, kikkererwten, kidneybonen, witte bonen ...

KAN LACTOSE BEVATTEN

- bereid vlees zoals worst, gehakt, hamburger ...
- bereide vleesvervangers zoals vegetarische burgers, falafel ...
- vleeswaren zoals boterhamworst, ham (gekookt, gerookt, rauw), filet de sax, kalkoenham, kippewit ...
- vegetarische spreads
- gepaneerd vlees
- kant-en-klare salades zoals vleessla, kipcurry ...
- vleesconserven

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- vleesbereidingen met melk zoals vol au vent

Vis

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- niet-bereide verse en diepgevroren vis
- schaal- en schelpdieren
- gerookte, gedroogde en gezouten vis
- zelfbereide visbereidingen, vissalades of vissoepen met toegestane ingrediënten

KAN LACTOSE BEVATTEN

- bereide vis
- gepaneerde vis, vissticks
- vis in conserven met saus
- vissalades
- vissoep

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- visbereidingen met melk zoals vismousse, vispastei, visterrine
- viskroketten

Vetten, oliën en hartige sauzen

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- olie
- reuzel, rundvet, frituurvet
- margarine en minarine op basis van soja
- cacaoboter, kokosvet
- zelfbereide mayonaise en vinaigrette met toegestane ingrediënten
- zelfbereide saus met toegestane ingrediënten
- sojasaus, ketjap

KAN LACTOSE BEVATTEN

- margarine
- minarine
- mayonaise
- dressing, slasaus en vinaigrette
- sauspoeder
- barbequesaus

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- boter
- sauzen bereid met room, koemelk of melkproducten

Gebak en koek

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN	KAN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE = TE MIJDEN
» zelfbereide cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten » rijstwafels, maïswafels	» industrieel bereide cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken	» cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken waarin melk of melkproducten verwerkt zijn

Suiker, snoep, zoet beleg en zoete sauzen

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN	KAN LACTOSE BEVATTEN	MET LACTOSE = TE MIJDEN
» witte, bruine, blonde en bloemsuiker » jam, gelei, honing, appelen- of perenstroop, confituur » marsepein » lactosevrije chocolade	» chocopasta » fondant chocolade » snoep » kauwgom » cacaopoeder » poeder voor instant-desserts » speculoospasta » pindakaas » glazuur (op gebak)	» hazelnootchocopasta » melkchocolade, witte chocolade en gevulde chocolade » lactosevrije chocolade » chocoladesaus » snoep bereid met melk

Kruiden en diversen

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- noten, zaden en pitten
- mosterd, ketchup
- tomatenpuree
- kappertjes, augurken, uien in azijn
- olijven
- bakkersgist, gedroogde gist
- bakpoeder, natriumbicarbonaat
- verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen, peper, zout
- tabasco, worcestersaus

KAN LACTOSE BEVATTEN

- chips en varianten
- borrelnootjes
- gemengde kruiden
- pickles
- extracten en fonds
- pesto en tapenade
- kunstmatig zoetmiddel

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- chips met kaassmaak of zure room

Kant en klare gerechten, snacks

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

KAN LACTOSE BEVATTEN

- kant-en-klare gerechten of snacks
- frituursnacks
- loempia

MET LACTOSE = TE MIJDEN

- kant-en-klare gerechten en snacks bereid met melk zoals pizza, lasagne ...

Non-food

ZONDER LACTOSE = TOEGESTAAN

- melkzuur
- lactaat
- lactitol

KAN LACTOSE BEVATTEN

- cosmetica
- shampoo
- medicijnen
- zeep

MET LACTOSE = TE MIJDEN

Deze brochure is gedrukt op maxioffset – papier afkomstig uit bossen die duurzaam worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be

AZ Maria Middelares heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet.
Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelares, medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

20301 | Juni 2020