



patiënteninformatie



Dienst maag- en darmziekten

Lactose-intolerantie



**MARIA
MIDDELARES**

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Geachte heer
Geachte mevrouw

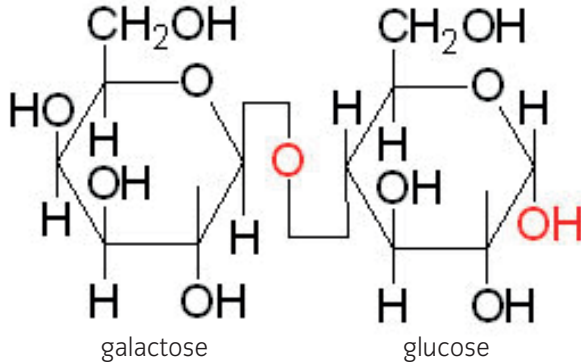
Deze brochure biedt u informatie over lactose-intolerantie. U vindt er niet alleen terug wat lactose-intolerantie precies is, maar ook hoe de diagnose precies gesteld wordt en wat u aan uw klachten kunt doen.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet uw huisarts of de dienst maag-
darmziekten te contacteren. Ze zullen u graag verder helpen.

Secretariaat Digentief centrum
tel. 09 246 71 00
www.digestiefcentrum.be

1 Wat is lactose?

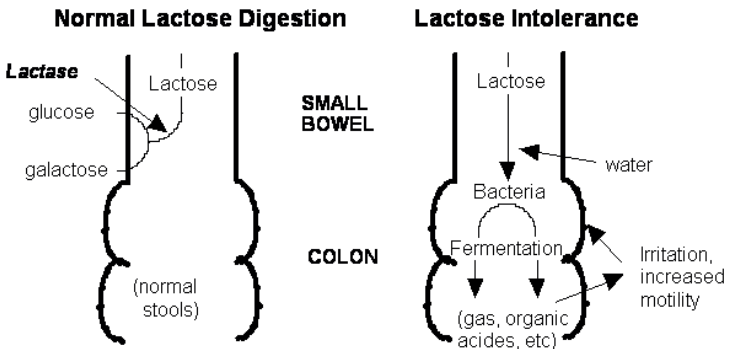
Lactose is een suiker die vooral aanwezig is in melk en melkproducten. Lactose bestaat uit twee componenten, namelijk galactose en glucose.



2 Wat is lactose-intolerantie?

In normale omstandigheden splitst lactose ter hoogte van de dunne darm door een enzym (= lactase) in glucose en galactose. Beide komen via de darm terecht in het bloed.

Lactosemalabsorptie treedt op wanneer de enzymactiviteit onvoldoende is om lactose te splitsen. Lactose komt zo onverteerd in de dikke darm terecht, waar het afgebroken wordt door de darmbacteriën. Dit afbraakproces geeft aanleiding tot de symptomen van lactose-intolerantie.



3 Wat is het verschil tussen lactosemalabsorptie en -intolerantie?

Lactosemalabsorptie wijst op onvoldoende opname van lactose ter hoogte van de dunne darm, zodat dit onverteerd in de dikke darm terecht komt.

Lactose-intolerantie wijst op de ongemakken en klachten bij inname van melk en melkproducten. Dit is meestal een gevolg van lactosemalabsorptie, maar niet altijd. Soms geeft lactosemalabsorptie geen aanleiding tot klachten.

4 Wat zijn de klachten bij lactose-intolerantie?

Veel voorkomende klachten van patiënten met lactose-intolerantie zijn:

- buikkrampen;
- diarree;
- winderigheid;
- opgeblazen gevoel.

5 Is er een test voor lactosemalabsorptie?

De dienst maag-darmziekten van AZ Maria Middelaars gebruikt de 13-ademtest. De patiënt neemt gemerkt lactose in (13, niet-radioactief isotoop) en blaast nadien om het half uur in een zakje. Indien lactose normaal splitst in de dunne darm, komt de merker 13 terecht in de bloedbaan, en via de longen in de ademlucht. Bij mensen met lactosemalabsorptie verschijnt te weinig 13 in de ademlucht. Dit onderzoek gebeurt nuchter en duurt ongeveer drie uur.

1. Lactose-intolerantie is GEEN voedingsallergie.
2. Lactose-intolerantie kan één van de uitlokkende factoren zijn van prikkelbaar darmsyndroom.
3. Lactosemalabsorptie kan een gevolg zijn van een glutenovergevoeligheid.

6 Wat kunt u doen bij lactose-intolerantie?

6.1 Vermijd lactosehoudende voeding

Lactose zit voornamelijk in:

- zuivelproducten (melk, room, zachte kaas,);
- melkbrood, rozijnenbrood, sandwiches, croissants, koffiekoeken, beschuit, toast, ...;
- gebak, koekjes, wafels, pannenkoeken, ...;
- chocolade (witte en melk-), snoep, ...;
- sauzen, soepen, ...;
- allerlei kant-en-klaar bereide gerechten;
- geneesmiddelen, vitaminepreparaten;
- maïzena, puddingpoeder, ...;
- worst, hamburger, gehakt, paté, salami, american, ...;
- roomijs;
- boter, sommige margarines.

Lees de verpakking en let op woorden zoals 'lactose', 'droog melkpoeder' en 'melkwei'.

Advies bij een diëtist(e) is zeker nuttig. U kunt hiervoor o.a. terecht bij de diëtisten van het ziekenhuis:

mevr. Caroline Vandoninck, tel.: 09 246 93 42;

mevr. Charlotte Matton, tel.: 09 246 93 46.

Sommige producten worden soms toch goed verdragen indien de opgenomen hoeveelheid in één keer niet te groot is.

6.2 Er bestaan **enzym-supplementen** om samen met lactosehoudende voeding in te nemen. Zo verteert uw voedsel beter.

6.3 Soms zijn **extra supplementen van calcium en vitamine D** aangewezen.

augustus 2015 - 1250

AZ Maria Middelaes vzw en haar artsen hebben deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Ze vervangt geenszins het artsconsult. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, haar personeel en haar artsen hiervoor niet aansprakelijk.



**MARIA
MIDDELAES**



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