

Lactose intolerantie

Heb je regelmatig last van buikpijn? Een opgeblazen gevoel? Geborrel in je buik? Of moet je vaak windjes laten? Dan zou het kunnen zijn dat je niet tegen melk(producten) kan. En dat kan erg lastig zijn, want in veel producten komt melksuiker voor. Melksuiker noemen we ook wel lactose. Als je niet tegen melksuiker of lactose kunt, noemen we dat lactose intolerantie. In deze folder kan je meer informatie hierover lezen: wat is het, hoe kan je er last van krijgen en welke producten kan je beter niet eten of drinken.

Wat is lactose intolerantie?

Lactose is melksuiker. Bij de meeste mensen knipt het enzym lactase (dat is een soort schaarstje) de melksuiker in de darmen in kleinere suikers. De dunne darm neemt deze suikers weer op in het bloed. Mensen met lactose intolerantie hebben dat schaarstje niet (meer). De lactose wordt bij hun niet opgenomen in de dunne darm, maar komt in de dikke darm terecht. Hier snoepen dikke darmbacteriën ervan en komen gassen vrij. Daardoor zet hun buik op, hebben ze last van winderigheid, krijgen ze buikpijn en kunnen ze diarree krijgen.

Hoe vaak komt het voor?

In Nederland heeft 2% van de volwassen mensen lactose intolerantie. In Europa heeft 40% lactose intolerantie en in Japan en China 90%. Bij de meeste mensen die uit de Kaukasus komen, blijft het enzym lactase goed werken. Bij mensen uit Azië en Afrika weer niet.

Hoe krijg je het?

De klachten beginnen meestal vanaf het 5^e jaar. Als baby heb je het enzym lactase nodig om de lactose uit borstvoeding te kunnen verteren. Na je 5^e jaar krijg je meestal geen borstvoeding meer. Dan heb je het enzym ook niet meer nodig. Het is dus heel normaal, dat er steeds minder lactase is als je ouder wordt. Dat is ook de reden dat de klachten erger kunnen worden als je ouder wordt.

Tegenwoordig is er veel eten en drinken met melk van dieren erin. Denk aan bijvoorbeeld koemelk, geitenmelk en schapenmelk. Voor de vertering hebben we het lactase enzym nodig.

Dat was vroeger anders. Ongeveer 3000 jaar geleden konden de mensen in Europa niet tegen melk. Mensen maakten yoghurt en kaas van de melk van schapen en geiten. Daar hadden ze weinig last van, want daar zit weinig lactose in. De bacteriën hierin eten het lactose namelijk op. Mensen gingen steeds meer met vee leven. Daardoor kwam er een verandering in het lactase-gen bij mensen in Europa. Zij konden het enzym lactase hierdoor ook op oudere leeftijd nog maken en zij konden tegen de melk van dieren.

Het lactase-gen kunnen we tegenwoordig in het bloed testen:

- lactase-gen met de combinaties CT of TT betekent voldoende aanmaak van lactase om tegen lactose te kunnen;
- lactase-gen met de combinatie CC betekent onvoldoende aanmaak van lactase om tegen lactose te kunnen.

Onvoldoende lactase noemen we ook wel lactasedeficiëntie. Dit leidt tot lactose intolerantie.

Let op: dit is geen lactose allergie!

Welke soorten zijn er?

- Door een DNA afwijking van het lactase-gen raak je het enzym lactase kwijt. Je hebt dan een lactose intolerantie.
- Sommige mensen hebben vlokatrofie in de dunne darm. Zij kunnen niet tegen gluten, zoals bij coeliakie (glutenallergie). Zij kunnen tijdelijk last hebben van lactose intolerantie. Totdat de vlokatrofie verdwenen is en de vlokken weer gezond zijn.
- Een aangeboren lactase deficiëntie. Dit komt heel weinig voor.

Waar krijg je last van als je het hebt?

Je kunt last krijgen van onderstaande klachten:

- buikpijn;
- een opgeblazen gevoel;
- geborrel in je buik;
- windjes laten en
- diarree.

Deze klachten kunnen direct optreden of na een paar uur. Soms heb je er een dag later ook nog last van.

Hoe kom je er achter of je het hebt?

Door melk(producten) te eten of drinken, kan je kijken of je na een tijdje klachten krijgt. Je kunt het ook andersom doen: eet of drink een tijdje geen melk(producten). Kijk of de klachten zoals hierboven genoemd wegblijven. Om er zeker van te zijn kunnen we een DNA test doen of een H2 ademtest lactose.

Komt het in de familie voor?

Als je dit soort klachten hebt, vraag dan ook aan familieleden of zij het hebben. Die kans is vrij groot, omdat het een afwijking in je DNA is.

In welke producten zit het?

Lactose zit in melk. Van elk product waar melk of een deel van melk in zit, kan je last krijgen. Probeer deze producten te vermijden en het liefst helemaal niet meer te gebruiken.

Let er wel op dat je als je deze producten vervangt voldoende kalk (Calcium) binnen krijgt.

Lactose zit in koemelkproducten, maar ook in geiten-, schapen- en paardenmelk en zachte geiten- en schapenkaas, in producten met weipoeder, droge melkbestanddelen, soms ook in zoetjes, vitaminepreparaten en medicijnen. Let vooral op gebak, koek, slagroom, chocolade, roomijs, witte kaas en alles wat met roomboter is gemaakt. Op het etiket van een product staat vaak 'bevat lactose'.

Zure melkproducten zoals yoghurt en karnemelk bevatten minder lactose. De meeste mensen kunnen

hier wel tegen. In Nederlandse (harde) kaas zoals de Goudse kaas zit nauwelijks lactose. Door rijping van deze kaas breekt de lactose af. Hoe ouder de kaas, hoe minder last je ervan hebt.

Kan je er iets aan doen?

Jammer genoeg kan je er niet van genezen. Je kunt producten met lactose het beste mijden. Eet bijvoorbeeld sorbetijs in plaats van roomijs. Er zijn andere producten op sojabasis (sojamelk), havermelk en amandelmelk. En er bestaan tegenwoordig lactosevrije producten.

Ze zijn niet 100% lactosevrij, maar vaak goed te verdragen. Aan deze producten is lactase toegevoegd. Veganistische producten zijn ook lactosevrij. Een vegan maaltijd in een restaurant is dus een veilige keuze.

Bij drogisten zoals Kruidvat, Etos, Holland&Barrett, via internet of de apotheek kun je tabletten of druppels krijgen die lactase bevatten, bijvoorbeeld Kerutabletten of Disolut tabletten. Handig om bij je te hebben tijdens een feestje of als je uit eten gaat. Als je iets met lactose eet of drinkt, gebruik je 1 tot meerdere tabletten. Het aantal tabletten hangt af van hoeveel lactose erin zit. De tabletten hebben verschillende sterkten. Bij de drogist meestal 4.500 eenheden, bij de apotheek 3.000 en 10.000 EH varianten. Via internet kan je verschillende sterkten bestellen.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

