

Voeding bij lactose-intolerantie

Wat is lactose en wat is een lactose-intolerantie?

Lactose is een melksuiker dat voorkomt in moedermelk en alle melk van zoogdieren.

Sommige mensen kunnen lactose niet goed verteren. Dat wordt lactose-intolerantie genoemd. Voor een goede vertering is het enzym lactase nodig. Dat enzym wordt in de dunne darm(wand) gemaakt. Lactase kan melksuiker splitsen in glucose en galactose. Wanneer de darmwand onvoldoende lactase maakt, kan de lactose niet goed verteerd worden, waardoor het lichaam het niet goed opneemt. Dit kan tot klachten leiden. Klachten die kunnen optreden zijn buikpijn, kramp, misselijkheid, diarree, een opgezet buik en toegenomen winderigheid. Door een lactosebeperkte of lactosevrije voeding te gebruiken, zullen de klachten verdwijnen.

Hoe ontstaat een lactose-intolerantie en hoe vaak komt dit voor?

Bij de geboorte heeft bijna elke zuigeling voldoende lactase om de lactose in de moedermelk of de zuigelingenvoeding goed te verteren. Bij meer dan 80% van de wereldbevolking neemt na het derde levensjaar de productie van lactase geleidelijk af.

Als in de darm te weinig lactase wordt aangemaakt, kan het lichaam het onverteerde melksuiker niet opnemen. Dit wordt "lactosemalabsorptie" genoemd en geeft lang niet altijd klachten. Waarschijnlijk hebben veel mensen een lactase-tekort zonder dat zij hier iets van merken. Als bij mensen met lactosemalabsorptie door gebruik van een gewone hoeveelheid melk en melkproducten klachten ontstaan, is er sprake van lactose-intolerantie.

Lactosemalabsorptie kan erfelijk zijn. Andere oorzaken voor lactosemalabsorptie zijn een darminfectie, coeliakie, darmontsteking of een darmoperatie waarbij de darmwand is beschadigd. Deze situaties kunnen de aanmaak van lactase sterk verminderen waardoor opname van lactose tijdelijk verslechtert. Na herstel van de ziekte of operatie, komt de lactase-productie en opname van lactose doorgaans weer op het normale niveau.

Naarmate mensen ouder worden, kan de productie van lactase afnemen. Hierdoor kan ook op latere leeftijd lactosemalabsorptie ontstaan.

Wat is het verschil tussen lactose-intolerantie en koemelkallergie?

Lactose-intolerantie is iets anders dan koemelkallergie. Bij mensen met koemelkallergie maakt het afweersysteem specifieke antistoffen aan tegen eiwitten die in koemelk voorkomen.

Slechts een spoortje melkeiwit kan al de allergische reactie in gang zetten. Bij lactose-intolerantie wordt de lactose (een koolhydraat in melk) uit de voeding niet verteerd. Lactose komt niet in alle melkproducten voor, melkeiwit wel. Mensen met lactose-intolerantie kunnen bijvoorbeeld Nederlandse harde kaas wel eten, terwijl mensen met een koemelkallergie dit beslist niet kunnen verdragen. Nederlandse harde kaas is namelijk lactosevrij, maar bevat wel koemelkeiwit.

Aanpassingen in de voeding

De behandeling van lactose-intolerantie bestaat uit het weglaten van lactose uit uw voeding. Meestal

is het niet nodig om helemaal lactosevrij te eten. Kleine hoeveelheden lactose geven meestal geen klachten.

Lactose komt vooral voor in :

- Volle, halfvolle en magere melk, karnemelk en melk met (fruit)smaakjes
- Geitenmelk, schapenmelk en melk van andere dieren
- Chocolademelk, yoghurtdrink en fruitzuiveldranken op basis van wei (zoals Rivella en Taksi)
- Zachte geiten- en schapenkaas (bijvoorbeeld feta)
- Smeerkaas, smeltkaas, buitenlandse kaas, hüttenkäse
- Yoghurt, kwark, kefir
- Vla, pap, pudding, mousse van melk
- Slagroom, zure room en crème fraîche
- Koffiemelk

Zure melkproducten zoals yoghurt, kwark en karnemelk bevatten minder lactose dan (half)volle melk en vla. Dit betekent niet dat dit onbeperkt gegeten kan worden, het lichaam kent namelijk wel een bepaalde drempelwaarde, waarbij er alsnog klachten kunnen ontstaan.

Nederlandse (harde) kaas bevat nauwelijks lactose. Deze producten worden door de meeste mensen met lactose-intolerantie goed verdragen.

Lactose kan ook voorkomen in andere producten dan zuivel. Fabrikanten gebruiken melkpoeders of melkbestanddelen ook in bijvoorbeeld chocolade, koek, soep, worst, sausjes en snoep.

Daarnaast kan lactose toegevoegd zijn aan medicijnen, voedingssupplementen, vitaminepillen, zoetjes en tandpasta's. Het gaat hier om zeer kleine hoeveelheden die voor de meeste mensen niet of nauwelijks klachten zullen geven. Bij mensen met aangeboren, erfelijke lactose-intolerantie kunnen deze zeer kleine hoeveelheden lactose echter wel problemen veroorzaken. Wanneer u bepaalde medicijnen met lactose niet goed verdraagt, kunt u met de apotheek bespreken of er een alternatief is.

Een product bevat lactose als een van de volgende termen als ingrediënt wordt genoemd:

- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen;
- Melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder;
- Wei, weipoeder, melkzout, melkeiwit, wrongel;
- Lactose, melksuiker;
- Lactalbumine, lactoglobuline;
- Sodiumcaseïnaat, caseïne caseïnaat

Gezonde voeding

Een gezonde voeding is noodzakelijk voor het goed functioneren van het lichaam. Als u de eerder genoemde producten uit uw voeding weglaat, kan er een tekort ontstaan aan eiwitten, calcium en vitamine B2. Wij raden u daarom aan om gebruik te maken van vervangende melkproducten. Dit kunnen bijvoorbeeld sojamelkproducten zijn, verrijkt met calcium en vitamine B2.

A mandelmelk, hazelnotenmelk, rijstdrank, havermelk of kokosmelk zijn ook melksoorten, maar alleen als melkvervanging in te zetten indien er op de verpakking vermeld staat dat er vitamine B2 en calcium toegevoegd is.

Er zijn ook koelvers en houdbare melkproducten verkrijgbaar waarbij de lactose al verteerd is. Dit zijn lactosevrije melkproducten en verkrijgbaar van verschillende merken (bijvoorbeeld; Minus L, Arla lactose vrij, huismerken lactose vrij). De voedingswaarde van deze melkproducten zijn vergelijkbaar met die van gewone melk.

Enzympreparaten

Daarnaast zijn er tabletten die het enzym lactase bevatten. Deze tabletten kunt u innemen als u een keer iets wilt eten of drinken dat lactose bevat. Deze tabletten zijn verkrijgbaar bij uw apotheek, sommige drogisterijen en via internet onder verschillende namen (bijvoorbeeld Kerutabs, Disolut, Lactolerantie e.a.)

Praktische tips

Sauzen

Gebruik in plaats van melk en room vervangers als lactosevrije melk/room, sojamelk, kokosmelk en plantaardige roomvervangers. In hartige sauzen kan soms ook bouillon gebruikt worden als vervanging.

Pannenkoeken en poffertjes

Gebruik lactosevrije- of sojamelk in plaats van gewone melk. Pannenkoekenmix waar alleen water aan toe wordt gevoegd bevat van zichzelf al de melkbestanddelen en dus ook lactose.

Stampot en aardappelpuree

Gebruik bouillon, kookvocht van groenten of lactose vrijemelk in plaats van gewone melk.

Lasagne

Maak lasagne op basis van tomatensaus. Wilt u toch liever een bechamelsaus? Neem dan bouillon, lactosevrije melk of sojamelk in plaats van gewone melk.

Bakrecepten

Gebruik margarine in plaats van roomboter.

Nagerechten

Gebruik lactosevrije melk of sojamelk in plaats van gewone melk en plantaardige roomvervangers in plaats van gewone room. Er zijn ook kant- en klare lactose vrije nagerechten verkrijgbaar. Bijvoorbeeld van de merken Alpro, Minus L, AH etc.

Koffie met melk

De meeste soorten kofficreamers bevatten weinig lactose en geven daarom voor de meeste mensen met lactose-intolerantie bij normaal gebruik geen klachten. Koffiemelk, verse melk in de koffie bevat wel een hoeveelheid lactose.

Uit eten en op reis

Uit eten

Ook met een lactose-intolerantie is het mogelijk om ontspannen uit eten te gaan. Een goede voorbereiding is hier het halve werk.

Voor de meeste mensen met een lactosebeperkt dieet is het geen probleem als er in een gerecht kleine hoeveelheden melk is verwerkt. Bespreek het dieet liefst een paar dagen van tevoren met degene, het restaurant die de maaltijd gaat bereiden. Bij een onverwacht etentje is in de meeste gevallen een keuze mogelijk uit gerechten die van nature lactosevrij of lactosebeperkt zijn.

Vaak wordt bij het vlees en de vis een saus op melkbasis geserveerd. Vraag of u een aangepaste saus kunt krijgen of dat de saus apart kan worden geserveerd.

Vraag vooraf bij een pannenkoekenhuis of zij lactosevrije pannenkoeken serveren en/of het mogelijk is anders lactosevrije melk zelf mee te nemen hiervoor.

Bij een vermoeden dat een maaltijd toch veel lactose bevat, kunt u ook gebruik maken van de eerdergenoemde lactase tabletten.

Op reis

Op vakantie in Nederland of in het buitenland kan het dieet gewoon worden gevolgd. Een goede voorbereiding kan het vakantieplezier vergroten. Het kan gemakkelijk zijn om zelf een melkvervanger of lactasetabletten mee te nemen. Wanneer u meegaat met een verzorgde reis, is het verstandig het dieet van tevoren met de reisorganisatie te bespreken.

Overzicht lactose in voedingsmiddelen

Voedingsmiddel	Portie	Aantal ml/g	Hoeveelheid lactose (mg)
Zuivelproducten			
Magere melk	1 glas	200 ml	9,8
Halfvolle melk	1 glas	200 ml	9,2
Volle melk	1 glas	200 ml	8,8
Karnemelk	1 glas	200 ml	7,0
Chocolademelk	1 glas	200 ml	8,6
Yoghurtdrink	1 glas	200 ml	5,4
Lactose vrije melk	1 glas	200 ml	<0,01

Magere yoghurt	1 schaaltje	150 g	6,0
Volle yoghurt	1 schaaltje	150 g	5,6
Vla	1 schaaltje	150 g	6,5
Pudding	1 schaaltje	150 g	3,5
Pap	1 schaaltje	150 g	6,3
Halfvolle koffiemelk	1 cupje	8 ml	0,7
Cappuccino halfvolle melk	1 kopje	125 ml	3,2
Koffiecreamer	1 zakje	10 g	0,02
Brood en broodvervangers			
Brood (bruin, volkoren)	1 snee	35 g	0
Roggebrood	1 snee	50 g	0
Muesli (zonder chocolade)	1 eetlepel	7 g	0
Ontbijtkoek	1 plak	25 g	0
Knäckebröd	1 stuk	10 g	0,01
Krentenbol	1 stuk	50 g	0,5
Boter, margarine, olie			
Halvarine / Margarine	voor 1 snee	5 g	0

Roomboter	voor 1 snee	5 g	0,05
Olie, alle soorten	1 eetlepel	10 g	0
Voedingsmiddel	Portie	Aantal ml/g	Hoeveelheid lactose (mg)
Kaas			
Hollandse harde kaas	voor 1 snee	20 g	0
Cheddar	voor 1 snee	20 g	0,02
Smeerkaas	voor 1 snee	15 g	0,5
Camembert	Voor 1 toastje	10 g	0
Roquefort	Voor 1 toastje	10 g	0
Parmezaanse kaas	1 eetlepel	15 g	0
Mascarpone	1 eetlepel	15 g	0,05
Brie	Voor 1 toastje	10 g	0,1
Kruidenroomkaas	Voor 1 toastje	10 g	0,3
Mozzarella	½ bol	60 g	2,9
Vlees / vleeswaren			

Vleeswaren (gemiddeld)	voor 1 snee	15 g	0,02
Kip, varkens-, rundvlees, ongepaneerd	1 stuk	100 g	0
Aardappelen, rijst, pasta			
Rijst, aardappelen, pasta	1 opscheplepel	50 g	0
Aardappelpuree bereid met melk	1 opscheplepel	50 g	0,6
Sauzen			
Pasta bolognese saus	1 sauslepel	25 g	0
Saus op basis van een roux	1 sauslepel	25 g	0,7
Groenten, fruit			
Alle soorten groenten, gekookt	1 opscheplepel	50 g	0
Alle soorten fruit	1 stuk	50 g	0
Groenten a la crème	1 opscheplepel	50 g	0,1
Dranken			
Vruchtensap, frisdrank	1 glas	200 ml	0
Fruitsap met wei, o.a. Taksi	1 glas	200 ml	3,6

Zoete tussendoortjes			
Eierkoek	1 koek	30 g	0
Drop	1 stuk	5 g	0,005
Koekje	1 stuk	10 g	0,03
Slagroomsoes	1 soes	10 g	0,1
Roombotercake	1 plak	30 g	0,1
Appeltaart (met roomboter)	1 punt	90 g	0,1
Slagroom	1 eetlepel	15 g	0,5
Roomijs	1 bol	50 g	1,2
Melkchocolade	1 reep	45 g	3,4
Voedingsmiddel	Portie	Aantal ml/g	Hoeveelheid lactose (mg)
Pure chocolade	1 reep	45 g	0
Hartige tussendoortjes			
Noten	1 eetlepel	10 g	0
Japanse mix	1 eetlepel	20 g	0

Pizza	1 stuk	350 g	1,3
Chips	1 klein zakje	30 g	0

Meer informatie

- Aanvullende informatie op deze richtlijn, kunt u vinden via de app 'kies ik gezond' van het Voedingscentrum.
- Stichting VoedselAllergie is een patiëntenorganisatie voor mensen met voedselallergie en een niet-allergische voedselovergevoeligheid: www.stichtingvoedselallergie.nl
- [Maagleverdarmstichting](#)
- Bij vragen over uw dieet/voeding kunt u altijd bij de diëtist terecht. U kunt hierover bellen met uw eigen diëtist. Dit kan de diëtist van het HagaZiekenhuis zijn, maar ook een diëtist in de wijk.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

