



Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij lactose-intolerantie




az turnhout

Wat is een lactose-intolerantie



Lactose is een suiker dat in **melk en melkproducten** zit. Een ander woord voor lactose is melksuiker. Om lactose goed te kunnen verteren, heeft ons lichaam het enzym lactase nodig. Wie dat enzym niet of onvoldoende heeft, kan lactose niet of moeilijk verteren. Je bent dan lactose-intolerant of overgevoelig voor lactose.

Door een tekort aan lactase, komt lactose onafgebroken in de dikke darm terecht. De lactose wordt daar door de bacteriën van de darmflora afgebroken.

Baby's kunnen al intolerant zijn voor lactose. Maar het kan ook later ontstaan in de kindertijd of als je volwassen bent.

Symptomen

Bij lactose-intolerantie kan je last hebben van volgende klachten:

-  winderigheid
-  krampen
-  opgeblazen gevoel
-  diarree en misselijkheid

Behandeling

Meestal is het niet nodig om helemaal lactosevrij te eten. Kleine hoeveelheden lactose geven meestal geen klachten en zijn dan ook niet schadelijk.

Lactosevrije voeding

- 👉 Lactose is voornamelijk aanwezig in melkproducten: koemelk, geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk, ...
- 👉 Behalve dierlijke melk en melkproducten zoals yoghurt, room(ijs) moet u ook bereidingen met melk vermijden: pudding, sauzen, gebak, koekjes, ...
- 👉 Lactose kan als vulmiddel aanwezig zijn in poeders, tabletten en medicijnen.
- 👉 Als volgende termen op de verpakking (ingrediëntenlijst) staan, wil dat zeggen dat er lactose in zit:
 - Melk, room, kaas
 - Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen
 - Melkpoeder, mager melkpoeder, volle melkpoeder
 - Wei, weipoeder, melkzout
 - Lactose, melksuiker
- 👉 Vermeldt de ingrediëntenlijst lactaat, melkzuur of lactitol, dan bevat dit product **geen** lactose.
- 👉 Melk en melkproducten zijn een goede bron van calcium. Als je deze producten beperkt, kan je op korte termijn tekorten hebben aan calcium. Daarom raden we aan om gebruik te maken van lactosevrije melkproducten en/ of sojaproducten verrijkt met calcium.
- 👉 Melk en melkproducten worden ook vaak toegevoegd aan verschillende bereidingen waarvan u het niet meteen verwacht (vleeswaren, kant-en-klare gerechten, snacks, ...).
- 👉 Melk (inclusief lactose) is één van de 14 allergenen die verplicht vermeld moet worden in de ingrediëntenlijst op de verpakking.
- 👉 **LEES ALTIJD DE INGREDIËNTENLIJST OP DE VERPAKKING OF VRAAG NA BIJ DE VERKOPER.** Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun producten wijzigen, kijk daarom altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking na.
- 👉 In de lijst die hierop volgt, zijn er voedingsmiddelen aangeduid met een *. Bij deze producten moet je de ingrediëntenlijst nakijken. Ze bevatten niet altijd lactose.

Water/ dranken

Drink 1.5 liter water per dag

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">👉 Water: mineraalwater, bruisend water👉 Frisdrank/ light en zero dranken, limonade👉 Koffie, decakoffie, thee👉 Soep/ bouillon zelf bereid met toegelaten ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">👉 Koffiepads en koffievervangers met melk, cappuccino, latte macchiato👉 Duodrank (fruitsap met melk)👉 Rivella (= frisdrank gemaakt uit wei)👉 Soep uit blik* of diepvries*👉 Bouillonblokjes*, -poeder*

Brood en gebak















Kies brood op basis van volle granen

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">👉 Bruin, wit, volkoren, roggebrood en zelfgebakken brood bereid zonder melk👉 Pistolets, piccolo's, stokbrood👉 Beschuit en toast👉 Industrieel gebakken en voorverpakt brood*👉 Ontbijtgranen*, granola*, havermout, muesli*	<ul style="list-style-type: none">👉 Luxebrood, melkbrood, krentenbrood, suikerbrood, fantasiebrood👉 Sandwiches, croissants👉 Boterkoeken, koffiekoeken

Aardappelen











Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">👉 Gekookte, gestoomde, gebakken aardappelen, in de schil bereide aardappelen👉 Frieten👉 Puree bereid met toegelaten ingrediënten👉 Zelfgemaakte kroketten met toegelaten ingrediënten👉 Zoete aardappel	<ul style="list-style-type: none">👉 Puree bereid met melk van dierlijke afkomst, kaas of room👉 Puree van vlokken*, gekochte aardappelpuree👉 Kant-en klare kroketten, aardappelbereidingen en aardappelgratin

Rijst, deegwaren en bindmiddelen







Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">  Rijst  Deegwaren: macaroni, spaghetti, vermicelli, mie  Couscous, tarwekorrel, quinoa  Alle zuivere graan-en meelsoorten: griesmeel, tapioca, tarwe, rogge, haver, gerst, ...  Alle soorten bloem: tarwe-, aardappel-, soja-, rijste-, roggebloem, ... zelfrijzende bloem, bakpoeder  Puddingpoeder  Bakmengsels*: cakemeel*, pannenkoekenmix*  Paneermeel 	<ul style="list-style-type: none">  Kant-en-klare deegwaren en rijstgerechten*  Fantasiedeegwaren*  Maïzena express  Instant puddingpoeder  Instant sausbinder  Koekjesmeel

Groenten

Zorg voor zo veel mogelijk variatie, eet groenten van verschillende kleuren. Vers en diepvriesgroenten hebben de voorkeur.

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">  Alle niet aangemaakte groentesoorten  Niet- bereide diepvriesgroenten  Groenteconserven zonder saus  Soep/ bouillon zelf bereid met toegelaten ingrediënten  Groentesap, tomatensap  Gepelde tomaten, tomatenpuree, zongedroogde tomaten 	<ul style="list-style-type: none">  Alle aangemaakte groentesoorten met melk vb. met kaassaus, melksaus, room, ...  Zuurkool indien aangezuurd met karnemelk.  Soep uit blik*  Groenteburgers*

Specerijen en smaakstoffen

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">  Alle ongemengde soorten kruiden, gedroogd of vers  Gember op stroop  Agar- agar, gist, gelatine  Bouillonblokjes*, bouillonpoeder*  Marinades* 	<ul style="list-style-type: none">  Alle gemengde soorten kruiden waarvan de samenstelling niet bekend is  Kunsthoning

Fruit

Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit. Varieer tussen de fruitsoorten.

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">Alle soorten: vers, diepvries, gedroogd, gekonfijt, fruit in conservenFruitmoes, fruitsap, fruitsaladeSmoothie zonder melk of yoghurt	<ul style="list-style-type: none">FruitbeignetsFruitsappen waaraan melk of wei is toegevoegdTaksi (drank op basis van fruitsap en zuivel)

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

- Kindereen jonger dan 3 jaar drinken best volle lactosevrije melk of lactosevrije groeimelk.
- Vanaf 3 jaar gaat de voorkeur naar halfvolle lactosevrije melk.
- Gebruik dagelijks ongesuikerde melkproducten.





Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">Sojamelk, groeimelk op basis van sojaSojaproducten en bereidingen op basis van soja: sojayoghurt, sojapudding, soja-ijs, sojadrinkSojaroomLactosevrije melkLactosevrije producten zoals room, chocomelk, koffiemelk, yoghurt, platte kaasKokosmelk, amandelmelk, hazelnotenmelk, rijstedrank of haveremelk (deze soorten hebben een heel andere voedingswaarde dan melk en kunnen dus nooit als volledige vervanging voor melk worden gebruikt)Zelfbereide pudding, mousse, ... en andere bereidingen met toegestane ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">Alle melksoorten: volle, halfvolle en magere melk, karnemelk, melkpoeder, gecondenseerde melk, koffiemelk, botermelk, geitenmelk, schapenmelk, ...Alle melkproducten vb. fristi chocolademelk, milkshake, pudding, ijs, pap, vla, flan en platte kaas, ...Kant en klare chocolademousse en andere mousseRoom, zure room, slagroom en bereidingen met room.Alle yoghurtsoorten natuur of met fruitKefir

Kaas

Als er bij de voedingswaarde op de verpakking bij koolhydraten 0 gram staat, bevat de kaas geen lactose (ongeacht er melk bij de ingrediëntenlijst staat).

Toegelaten	Niet toegelaten
<p><u>Kaas</u></p> <ul style="list-style-type: none">  Harde kazen: Hollandse kaas, Gouda, Beemsterkaas, Milner  Lactosevrije kazen: sneetjes, gemalen, brie, feta, mozzarella, mascarpone  Parmezaanse kaas  Gorgonzola, Pecorino  Veganistische kaas 	<ul style="list-style-type: none">  Alle soorten behalve de toegelaten soorten  Cottage cheese, kwark, smeltkaas, smeerkaas, roomkazen, plattekaas, rookkaas

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

-  Wees matig met vlees. Kies wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt.
-  Eet 1 – 2 keer per week (vette) vis.
-  Eet maximaal 7 eieren per week.
-  Vervang 1 keer per week vlees door peulvruchten of een vegetarisch gerecht.

Toegelaten	Niet toegelaten
<p><u>Vlees</u></p> <ul style="list-style-type: none">  Onbereid vers vlees Varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, paardenvlees, schapenvlees, lamsvlees, wild en gevogelte, orgaanvlees  Onbereide vleeswaren: filet de sax, filet d'anvers, kalkoenham*, kipfilet*, rauwe of gekookte ham*, ossenvlees, paardenvlees, gebrad, rosbief, ...  Gemengde vleeswaren*: steeds de verpakking nakijken  Zelfbereide vleessalades met toegelaten ingrediënten 	<ul style="list-style-type: none">  Bereid vers vlees* worstsoorten, blinde vinken, hamburgers, gehakt  Gepaneerd vlees  Gefrituurde vleesgerechten  Vleeskroketten  Bereide vleeswaren: boterhamworst, salami, kipkap, ...  Kant-en klaar gekochte vleessalade, paté, filet americain

Toegelaten	Niet toegelaten
<p><u>Vis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Alle soorten verse en niet-bereide diepvriesvis: kabeljauw, schelvis, rog, tong, zalm, tonijn, pladijs, schol, ... 👉 Zelfbereide vissalades en salades van schaal- en schelpdieren met toegelaten ingrediënten 👉 Vis uit blik in olie of eigen nat 👉 Gerookte, gedroogde en gezouten vis 👉 Schaal- en schelpdieren: mosselen, garnalen <p><u>Eieren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Alle eibereidingen zonder melk eventueel met sojamelk <p><u>Vegetarische producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Zuivere ongepaneerde tempé, seitan, sojablokjes, quorn, tofu, tahoe, falafel, ... 👉 Peulvruchten: vers, blik, glas, gedroogd 	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Vis bereid met melk of room 👉 Gepaneerde vis 👉 Kant-en-klaar gekochte en bereide vis 👉 Kant-en-klaar gekochte en bereide vissalades en salades van schaal- en schelpdieren 👉 Visgerechten uit blik met saus <ul style="list-style-type: none"> 👉 Roerei of omelet met melk 👉 Eiergerechten waar melk in verwerkt is: pannenkoeken, wafels, poffertjes, Quiche <ul style="list-style-type: none"> 👉 Vegetarische bereidingen: kaasburger, lasagne, gepaneerde quorn,

Smeer- en bereidingsvet en sauzen

Wees matig met vet. Kies voor vetten van het onverzadigde type.

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> 👉 Lactosevrije boter 👉 Minarine* 👉 Margarine* 👉 Minarine en margarine op basis van soja 👉 Bak- en braadvet* 👉 Olie, reuzel, rundvet, wokolie, slaolie 👉 Frituurolie 👉 Boter met etiket 'zero lactose' 	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Roomboter, kruidenboter, lookboter



SAUZEN	
<ul style="list-style-type: none">  Sauzen op basis van soja  mayonaise*, ketchup*, tartaar, cocktailsaus*, vinaigrette*, pickles*  Zelfgemaakte mayonaise en vinaigrette met toegelaten ingrediënten  Mosterd, tabasco, tomatenpuree  Zelfgemaakte sauzen zonder melk of room. Eventueel saus bereiden met bouillon, groentenat en/ of sojaroom en binden met een roux  Bereide sauzen: zoet-zure saus, tomatensaus*  Dessertsauzen: aardbeiensaus, bosbessensaus, karamelsaus 	<ul style="list-style-type: none">  Kant-en klaar gekochte slasaus*, dressing* en alle afgeleiden hiervan.  Sauzen op basis van melk, room of kaas: bearnaisesaus, currysaus, champignonsaus  Kant-en-klare sauzen  Rode en groene pesto  Tapenade  Dessertsauzen: chocoladesaus*

Restgroep

Eet deze producten met mate. Ze dragen niet bij tot een evenwichtig en gezond eetpatroon.

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none">  Zelf gebakken koekjes, gebak en taart met de toegelaten ingrediënten  Rijstwafels, maïswafels, speltwafels  Waterijs, soja-ijs, lactosevrij ijs, sorbet  Honing, confituur, jam, vruchtenhagelslag, pindakaas, speculaaspasta, gelei, stroop  Suiker  Pure chocolade*, pure cacao*  Pure chocoladehagelslag*  Pure chocoladepasta*  Hummus, notenpasta*  Snoepjes zoals muntjes en gommetjes (beertjes, neusjes, Fruittella, hostie, colaflesjes)  Popcorn, kroepoek, chips naturel  Pannenkoeken en wafels met sojamelk 	<ul style="list-style-type: none">  Amandelkoeken, cake, eierkoeken, gebak met crème au beurre, gevulde koeken, koeken bereid met melk, koeken waarvan de samenstelling niet bekend is.  Industrieel bereide cake, koek, taart, wafels, pannenkoeken en gebak*, koeken met chocolade  Zoute koeken  Roomijs en consumptie-ijs  Witte en melkchocolade  Hagelslag  Bereide instant cacao poeder  Chocoladepasta gemaakt van melkchocolade of witte chocolade  Drop, pepermunt en alle soorten snoep waarvan de samenstelling niet bekend is.  Fantasiechips*  Wafels en pannenkoeken met melk

Zoetstoffen

Toegelaten	Niet toegelaten
 Zoetstoffen in poedervorm: acesulfaam K, aspartaam, cyclamaat, erythritol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sacharine sorbitol, steviapoeder, sucralose, tagatose	 Zoetstof in tablet* vorm op basis van aspartaam, stevia, sucralose

Opmerkingen

-  Melk van dierlijke oorsprong is toegelaten als deze lactosebeperkt gemaakt is door druppels Kerulac®, Intoleran® toe te voegen (deze druppels bevatten het enzym lactase om lactose om te zetten).
-  KeruTabs®, lactose-OK, Intoleran® ... zijn tabletten die het enzym lactase bevatten. Om de ongemakken ten gevolge van lactose-intolerantie te voorkomen moet je vlak voor of tijdens het gebruik van melk of melkproducten één of meerdere tabletten innemen. Het enzym (in tabletvorm) komt dan samen met de lactose in de dunne darm terecht en zorgt voor een goede vertering van de lactose.

Zoals eerder aangegeven verschilt de mate van het tekort aan het enzym per persoon. Het is belangrijk om zelf de dosering vast te stellen. Op basis van je persoonlijke ervaring kan je het aantal tabletten bepalen dat je klachtenvrij maakt. Dit kan variëren van 1 tot hooguit 3 tabletten per lactose bevattende maaltijd.

KeruTabs®, lactose-OK, Intoleran® ... zijn met name bedoeld voor lactose houdende producten zoals yoghurt, kant-en-klare toetjes, room, ijs, drinkyoghurt, enzovoort.

Sommige medicijnen, vitaminetabletten en zoetjes bevatten lactose. In deze gevallen kan je, indien nodig, de inname combineren met KeruTabs®, lactose-OK, Intoleran® ...

KeruTabs®, lactose-OK, Intoleran® ... zijn vooral handig onderweg en in restaurants, maar ook thuis of bij vrienden. Zo kan je toch genieten van lekker eten. Voor kinderen is het ideaal als ze een verjaardagsfeestje hebben. Ze kunnen dan gewoon mee eten van pannenkoeken of een ijsje!

Kerutab®, Lactose-OK, Intoleran® ... worden vrij verkocht in de apotheek.

👉 Enkele handige websites van winkels waar allergeneninformatie wordt vermeld:

- www.colruyt.be - onze eigen merken –
<http://prodmark.colruytgroup.com/prodmark/index.jsp?taal=N>

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de kinderdiëtisten.

U kan ons bereiken op het telefoonnummer ☎ 014 44 45 09 (elke weekday tussen 08.00u en 16.30u)

- 👉 Elke Mertens
- 👉 Joke Vanhove
- 👉 Ellen Thys
- 👉 Lena Jacobs
- 👉 Nele Van Hal

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

Deze brochure is samengesteld op basis van de huidige wetenschappelijke lectuur en onze praktijkervaring. Het dieetblad wordt regelmatig geüpdatet. Het is bedoeld als een leidraad voor de nodige aanpassingen van uw voeding en kan medisch advies niet vervangen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11

 Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout