

# Advies voor een lactosebeperkte voeding

## Algemeen

Lactose (= melksuiker) komt van nature voor in alle melksoorten zoals moedermelk, koemelk, schapenmelk, geitenmelk, paardenmelk en buffelmelk. Ook in producten waarin deze melksoorten zijn verwerkt, kan lactose voorkomen. Om lactose te verteren is lactase nodig, een enzym dat in de darmwand wordt gemaakt. Lactase splitst lactose zodat het in het lichaam opgenomen kan worden.

## Wat is lactose-intolerantie?

Wanneer er te weinig lactase in de darm gemaakt wordt, kan lactose niet of niet volledig verteerd worden. De lactose komt terecht in de dikke darm waar de (van nature aanwezige) bacteriën de lactose gaan afbreken. Hierbij komen extra veel gassen en darm prikkelende stoffen vrij. Dit kan leiden tot buikpijn, kramp, misselijkheid, een opgezet buik, winderigheid en diarree.

## Het advies

Bij lactose-intolerantie is het meestal voldoende de 'grote' hoeveelheden lactose in de voeding te vermijden. Dit wordt een 'lactosebeperkte voeding' genoemd. Lactose komt vooral voor in de volgende (melk)producten:

- volle, halfvolle en magere melk
- karnemelk en chocolademelk
- geiten-, schapen-, paarden-, buffel-, kamelen- en ezinnenmelk
- yoghurt, vla, kwark, pap, pudding, mousse, yoghurtdrink en biogarde
- kefir, Hüttenkäse, cottage cheese en mozzarella
- zachte kaas, smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, zachte geiten- en schapenkaas
- roomboter
- slagroom, (half)room, koffieroom, koffiemelk, zure room (sour cream) en crème fraîche
- (slag)roomijs, yoghurtijs
- zuivel frisdranken zoals Rivella en Taksi, Wicky fruitzacht
- probiotica zoals Yakult en Actimel

Hoeveelheid lactose per melkproduct:

- 1 glas melk (mager, halfvol, vol): 150 ml bevat 7 gram lactose
- 1 glas karnemelk: 150 ml bevat 6 gram lactose
- 1 schaaltje yoghurt (mager, vol): 150 ml bevat 6 gram lactose
- 1 schaaltje kwark: 150 gram bevat 6 gram lactose

- 1 plak harde Hollandse kaas: 20 gram bevat 0 gram lactose

## Ingedriëntendeclaratie

Behalve in de hierboven genoemde melk en melkproducten kan lactose ook in andere voedingsmiddelen voorkomen. Fabrikanten verwerken melk, melkpoeder of bepaalde bestanddelen uit melk in hun producten. Op verpakte voedingsmiddelen moet een opsomming staan van de gebruikte bestanddelen, de ingrediëntendeclaratie.

Een product bevat lactose als één of meer van de volgende ingrediënten worden genoemd:

- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen;
- Melkpoeder, magere melkpoeder, volle melkpoeder;
- Wei, weipoeder, melkzout;
- Lactose, melksuiker.

Het is voor de meeste mensen met lactose-intolerantie niet nodig alle producten met melk te vermijden die melk of melkbestanddelen als ingrediënt hebben. Als na verloop van tijd de klachten verminderen of verdwijnen, wordt stapsgewijs de hoeveelheid lactose in de voeding opgevoerd. Hiermee wordt onderzocht welke hoeveelheid lactose verdragen kan worden zonder dat iemand klachten krijgt.

## Vervanging van melk

Melk en melkproducten leveren belangrijke voedingsstoffen, zoals calcium (kalk) en vitamine B2. Het zomaar weglaten van melk en melkproducten uit de voeding kan leiden tot tekorten aan deze mineralen en vitamines. Het is aan te raden hiervoor vervangende producten of producten met minder lactose te gebruiken. Hierbij is er keuze uit harde kaassoorten, zure melkproducten, lactosevrije melkproducten, melkvervangende producten en preparaten.

### Harde kaassoorten

Harde kaas, zoals Goudse kaas, is lactosevrij of bevat slechts een spootje lactose. Dit komt doordat de lactose tijdens de rijping van de kaas volledig wordt afgebroken. De harde kazen kunnen dus bijna door iedereen gewoon gegeten worden.

### Zure melkproducten

Zure melkproducten als kwark, yoghurt, biogarde en karnemelk worden vaak beter verdragen dan gewone melk omdat ze minder lactose bevatten. Dit komt doordat bij de fermentatie de lactose gedeeltelijk wordt afgebroken. Veel mensen kunnen deze zure melkproducten in kleine porties per keer wel verdragen.

### Lactosevrije melkproducten

Er zijn verschillende merken (Arla, Campina, Minus L, eigenmerk AH en Lidl) lactosevrije

koemelkproducten te koop: halfvolle melk, volle melk, chocolademelk, yoghurt en slagroom. Ze leveren evenveel calcium en vitamine B2 als gewone melkproducten.

## Melkvervangende producten

Als vervanging van melkproducten kan sojamelk (bijv. Alpro Soya of Provamel) of rijstemelk (bijv. Rice Dream) gebruikt worden. Rijstemelk bevat niet altijd voldoende vitamines en calcium. Let op de verpakking en kijk of het ongeveer overeenkomt met de hoeveelheden in gewone melk (per 100 ml gewone melk: 0.19 mg vitamine B2 en 120 mg calcium).

## Aanvullende preparaten

Indien er geen of onvoldoende gebruik gemaakt wordt van melkvervangers, kan extra calcium en vitamine B2 in de vorm van aanvullende preparaten noodzakelijk zijn. Per dag worden de volgende hoeveelheden aanbevolen per leeftijdscategorie:

- 1 t/m 3 jaar: 500 mg calcium, 0.5 mg vitamine B2.
- 4 t/m 8 jaar: 700 mg calcium, 0.7 mg vitamine B2.
- 9 t/m 13 jaar: 1100-1200 mg calcium, 1.0 mg vitamine B2.
- 14 t/m 18 jaar: 1100-1200 mg calcium, 1.1-1.5 mg vitamine B2.
- 19 t/m 50 jaar: 1000 mg calcium, 1.1-1.5 mg vitamine B2.
- 51 t/m 70 jaar: 1100 mg calcium, 1.1-1.5 mg vitamine B2.
- vanaf 70 jaar: 1200 mg calcium, 1.1-1.5 mg vitamine B2.

## Enzympreparaten

Bij de apotheek en drogist zijn enzympreparaten in tabletjes te koop (Kerulac, Disolut, Kruidvat Lactolerantie Capsules).

Het enzympreparaat kan ingenomen worden bij aanvang van een maaltijd waar niet duidelijk van is of er lactose in zit en/of bij het eten of drinken van een lactose bevattend product. Hierdoor wordt het lactose in het maag-darmkanaal door de lactase in het preparaat afgebroken.

## Probiotica

Er zijn producten op de markt die mogelijk een positief effect hebben op de gezondheid van de darm, de probiotica. Van nature leven er veel verschillende soorten bacteriën in de darm. We noemen dit ook wel de darmflora. De darmflora bestaat uit 'goede' en 'slechte' bacteriën. Bij een gezonde en evenwichtige darmflora krijgen de 'slechte' bacteriën uit de darmflora geen kans klachten te veroorzaken. Als de darmflora uit evenwicht is kunnen de 'slechte' bacteriën gaan overheersen waardoor er klachten kunnen ontstaan. Probiotica zijn producten waaraan grote hoeveelheden 'goede' bacteriën zijn toegevoegd en die daardoor de darmflora van buitenaf kunnen versterken. Probiotica zijn in de vorm van capsules verkrijgbaar bij apotheek of drogisterij (o.a. Orthica en Solgar).

Onderzoek van de afgelopen jaren heeft sterke aanwijzingen, en soms ook bewijzen, opgeleverd

dat probiotica sommige maag- en darmklachten kunnen tegengaan. Bij onder andere lactose-intolerantie is gebleken dat regelmatig gebruik van probiotica de klachten kan verminderen. Gebleken is dat de melkzuurbacteriën in probiotica de activiteit van het lactase in de dunne darm stimuleren. Bovendien blijken de melkzuurbacteriën in probiotica zelf ook lactase-activiteit te vertonen. Alhoewel de probiotica soms een geringe hoeveelheid lactose bevatten, veroorzaken zij geen klachten, maar kunnen ze de klachten zelfs verminderen.

## **Vragen?**

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw behandelend diëtist of met de Zorglijn 0900-8440. Meer informatie over Expertisecentrum Voeding en Leefstijl en Rivas is te vinden op de internetsite van Rivas: [www.rivas.nl](http://www.rivas.nl)