



OLV Ziekenhuis

DIEETAFDDELING

Campus Aalst
Moorselbaan 164
9300 Aalst
Tel 053 72 48 15

Campus Asse
Bloklaan 5
1730 Asse
Tel 02 300 60 22

Informatiefolder

ter attentie van

Voeding met strenge lactosebeperking

ALGEMENE INFORMATIE

Bij lactose-intolerantie moet *lactose* in de voeding vermeden of beperkt worden. Er bestaat immers geen therapie die het lichaam meer *lactase* doet produceren. De symptomen moeten onder controle gehouden worden door middel van een aangepaste voeding.

Wat is lactose?

Lactose is het melksuiker dat vooral aanwezig is in melk en melkproducten. Lactose moet in de dunne darm gesplitst worden in glucose en galactose, vooraleer het door het lichaam kan opgenomen worden. Voor deze splitsing hebben we lactase nodig.

Wat is lactase?

Lactase is het enzym dat de splitsing van lactose of melksuiker mogelijk maakt. Het is een enzym dat ter hoogte van de dunne darmwand voorkomt. Een tekort aan deze lactase kan aangeboren zijn of ontstaat door bepaalde darmaandoeningen.

Bij tekort aan lactase

Wanneer er een tekort is aan lactase wordt de lactose of melksuiker onvoldoende verteerd en komt het onafgebroken in de dikke darm terecht. Daar ontstaat er een fermentatie of gisting. Dit kan leiden tot volgende klachten: buikpijn, krampen, rommelingen, opzetting van de buik, gasvorming en diarree.

THERAPIE

De kern van de behandeling is een **eliminatie**dieet. Dit lijkt theoretisch heel gemakkelijk maar in de praktijk blijkt melk wijdverspreid in onze voeding voor te komen.

Aandachtspunten

- **Melkzuur** heeft niets met melk te maken. Het is een chemische verbinding die kan ontstaan wanneer glucose in het lichaam wordt afgebroken.
- **Lactaat** wordt niet uit melksuiker (= lactose) bereid en bevat dus ook geen melkeiwitten.
- **Lactitol** is een zoetstof die bereid wordt uit lactose maar is niet allergeen. Suikeralcoholen in het algemeen (sorbitol, xylitol, maltitol) kunnen bij grotere hoeveelheden darmrommelingen en diarree veroorzaken. Wees er dus matig mee.
- **Medicatie**, vooral in **tablet**vorm, kan lactose bevatten. Kijk het dus altijd even na en vraag raad aan je apotheker of huisarts.

In ingrediëntenlijst

Bij een intolerantie is het steeds van belang de ingrediëntenlijst van voorverpakte voedingsmiddelen aandachtig te lezen.

Door een Europese richtlijn is, vanaf november 2005, de fabrikant verplicht op het etiket duidelijk te vermelden of het voedingsmiddel 1 van de 14 erkende allergenen bevat. Melk en lactose vallen hieronder. Deze verwijzing kan op verschillende manieren:

- in de ingrediëntenlijst staat duidelijk 'melk' vermeld. Dit wordt vetgedrukt of in hoofdletters gezet;
- op de verpakking staat vermeld: 'bevat melk';
- de benaming van het voedingsmiddel verwijst naar melk.

Let op als er op de verpakking volgende melding staat: 'kan sporen bevatten van melk' of 'wordt in een fabriek gemaakt waar melk wordt verwerkt'.

Dit is niet relevant voor personen die lactose moeten vermijden omdat de hoeveelheden hiervan te beperkt zijn.

De volgende aanwijzingen op voedsel-etiketten wijzen (mogelijk) op de aanwezigheid van lactose:

* boter	* lactoval	* melkvet
* kaas	* lactulose	* melkwei
* karnemelk	* melk	* room
* kefir	* melkbestanddelen	* slagroom
* lactalbumine	* melkderivaat	* wei(poeder)
* lactoglobulines	* melkeiwit	* wrongel
* lactoperoxidase	* melkpoeder	* yoghurt
* lactose	* melksuiker	* zure melk

Supplementen

Lactose-OK (Forte Instant)®, Keru-tabs®, Solgar lactase®, Deba lactase®, Arko enzyme lactose digest®, Similase lacto®, Kruidvat Lactolerantie®

Dit zijn voedingssupplementen die lactase bevatten en de melksuiker kan afbreken. Het is verkrijgbaar bij de apotheker of drogisterij onder vorm van gelulen of pilletjes. Je slikt het voor de maaltijd in. De inhoud van de gelule kan gemengd worden met vb. een toegelaten pudding, wat confituur, ...

Het aantal gelulen die je dient in te nemen, hangt af van de sterkte van je preparaat en van de hoeveelheid lactose in de maaltijd.

Deze supplementen zijn eerder aan te raden in speciale situaties, zoals op reis, op restaurant, verjaardagsfeestjes, ...

Merkartikellijst

Deze lijst bevat enkele merkartikelen zonder lactose. **Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun product op elk ogenblik wijzigen. Het is dus nodig de samenstelling op de verpakking te blijven nalezen.**

	TOEGELATEN	VERBODEN
MELK EN MELKPRODUCTEN, CALCIUM- VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN	<p><u>Op basis van aangepaste zuigelingenmelk:</u> zelfbereide pudding, pap</p> <p><u>Op basis van koemelk + lactase:</u> * lactose-vrije melk: Dilea, MinusL, Delhaize, Boni (Colruyt), Milsa (Aldi), Albert Heijn, Arla Lactofree (Albert Heijn), Milbona (Lidl) * lactose-vrije chocolademelk: Dilea, MinusL, Inex TaBoe (ook in vanillesmaak) * lactose-vrije pudding: Dilea * lactose-arme yoghurt: Dilea, MinusL, Arla Lactofree yoghurt (Albert Heijn), Boni Griekse yoghurt lactosevrij (Colruyt) * lactose-arme platte kaas (met fruit): Dilea * lactosevrije room: Dilea, MinusL, Balade 0% Lactose * lactosevrije roomijs: Dilea, Bofrost Free * zelfbereide milkshake, pudding, flan en pap op basis van lactosevrije producten</p> <p><u>Op basis van sojamelk:</u> * soja groeimelk (vanaf 1 jaar): Olvarit groeidrink Soja, Alpro Soya groeidrink * sojamelk (vanaf 2 jaar): Alpro, Provamel, Vitasoja, Boni (Colruyt), Delhaize, SoyPro (Aldi), Carrefour, Albert Heijn, ... (<i>Eventueel met chocolade, vanille, ...</i>) * ongezoete sojamelk (voor hartige bereidingen): Alpro Soya Intenz, Delhaize Soja drink natuur zonder toegevoegde suikers, Albert Heijn Soja drink ongezoet, Provamel Drink ongezoet * sojapudding: Alpro Soya Dessert (Moments), Provamel Soja Dessert, SoyPro Dessert (Aldi) * sojavariatie op yoghurt: Alpro Soya, Provamel, Albert Heijn * sojavariatie op platte kaas (met fruit): Alpro Soya Go On * sojaroom: Alpro Soya Cuisine (light), Delhaize, SoyPro (Aldi) * sojaijs: Alpro, IJsboerke Soja, Delhaize Soja, Ola Swedish Glace * zelfbereide milkshake, pudding, flan en pap op basis van sojaproducten</p>	<p>* alle soorten melk: volle, halfvolle, magere melk * geiten-, schapen-, paarden-, ezinnenmelk en afgeleiden * karnemelk of botermelk, chocomelk, yoghurt natuur of met fruit, yoghurtdrink * alle bereidingen op basis van koemelk: pudding, flan, ... * room, zure room, slagroom, koffieroom * chocolademousse en andere mousse * (room)-ijs * milkshake, kefir * melkpoeder, koffiemelk * gecondenseerde melk</p>
	<p>Opmerking: Er zijn vervangproducten op de markt op basis van rijst, amandel, kokos, ... (vb. Alpro Almond, Alpro Coconut, Dream Riz, ...) die tevens lactosevrij zijn. Deze producten bevatten echter weinig eiwitten en vetten en kunnen erg gesuikerd zijn. Ze zijn daarom <u>geen volwaardige vervanger van melk.</u></p>	

	TOEGELATEN	NA TE KIJKEN	VERBODEN
KAZEN	<ul style="list-style-type: none"> * sojakaas: tofu, tahoe, tempeh * lactose-arme vaste kazen: Dilea, MinusL * lactose-arme verse of room kazen: Dilea, Philadelphia Lactosevrij, Arla Lactofree (Albert Heijn), MinusL * veganistische kazen 	<ul style="list-style-type: none"> * kaassoorten: jonge, belegen en harde kaas <i>Kijk op de verpakking naar 'koolhydraten'. Wanneer dit 0,0g is, is de kaas lactosevrij. (dit is enkel geldig bij kazen!)</i> 	<ul style="list-style-type: none"> * smeltkaas, smeerkaas, korstloze kaas * gefermenteerde kaas * witte kaas of platte kaas natuur of met fruit * geiten- en schapenkaas
DRANKEN	<ul style="list-style-type: none"> * water (mineraal of bruisend) * groentesappen * thee, koffie * limonadesiroop * koffiesurrogaat, oploskoffie, granenkoffie * frisdranken * fruitsappen * alcoholische dranken zonder room of melk 		<ul style="list-style-type: none"> * alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is: Irish Cream, Bailey's
SOEPEN	<ul style="list-style-type: none"> * zelfbereide soep met toegelaten ingrediënten 	<ul style="list-style-type: none"> * industrieel bereide soep * bouillonblokjes * bouillonpoeder 	<ul style="list-style-type: none"> * soep waarin melk, room of niet toegelaten soorten kaas verwerkt is
AARDAPPELEN	<ul style="list-style-type: none"> * gekookte aardappelen, aardappelen in de schil * puree bereid met toegelaten ingrediënten * zelfbereide kroketten met toegelaten ingrediënten 	<ul style="list-style-type: none"> * aardappelen en aardappelbereidingen uit diepvries, blik of glas * kant-en-klare aardappelkroketten * pureevlokken * frieten 	<ul style="list-style-type: none"> * aardappelbereidingen met verboden ingrediënten * puree met melk, room of verboden vetstof
BROOD	<ul style="list-style-type: none"> * zelfbereid brood met toegelaten ingrediënten: gist, bloem, water, zout en toegelaten vetstof * gluten- en lactosevrije cracotten en crackers (Schär, Le pain des fleurs, Organ, Albert Heijn, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> * wit-, bruin-, volkoren-, meergranenbrood * stokbrood, pistolets, piccolo's, beschuit, knäckebröd, toast, crackers 	<ul style="list-style-type: none"> * fantasiebrood: melkbrood, krenten-, rozijnen-, suikerbrood, notenbrood * sandwiches * koffiekoeken * cracotten
<i>Vraag uw bakker naar de samenstelling van het brood.</i>			

	TOEGELATEN	NA TE KIJKEN	VERBODEN
GRAAN- PRODUCTEN EN BINDMIDDELEN	<ul style="list-style-type: none"> * tarwe, rogge, haver, gerst, boekweit, maïs, rijst, soja,... * alle ongemengde melen, griesmeel en vlokken van bovenstaande granen en grassen * zelfrijzende bloem * zemelen, tarwekiemen * deegwaren * deegwaren o.b.v. van rijst * couscous, tarwekorrels, quinoa, tapioca, kamut * aardappelzetmeel * maiszetmeel (klassieke Maïzena) * paneermeel * gelatine, agar-agar 	<ul style="list-style-type: none"> * puddingpoeder, instant dessertpoeder * kant-en-klare bakmengsels: cake, pannenkoekenmix, ... * ontbijtgranen, muesli en cruesli 	<ul style="list-style-type: none"> * instant bindmiddel voor saus: Maïzena Express, ... * alle kant – en klare producten waarvan de samenstelling niet gekend is * instant puddingpoeder: Saroma
GROENTEN	<ul style="list-style-type: none"> * groenten bereid met toegelaten ingrediënten * gedroogde groenten * groenten op azijn * peulvruchten 	<ul style="list-style-type: none"> * industrieel bereide groenten uit diepvries, blik of glas * groenteburgers 	<ul style="list-style-type: none"> * groenten met saus op basis van melk of room * groentemousse
FRUIT	<ul style="list-style-type: none"> * vers fruit * diepvriesfruit * fruitconserven * gedroogd of gekonfijt fruit * fruitmoes, fruitcompote 		<ul style="list-style-type: none"> * fruitbeignets

	TOEGELATEN	NA TE KIJKEN	VERBODEN
EIEREN	<ul style="list-style-type: none"> * alle eibereidingen bereid met toegelaten ingrediënten 		
VLEES, VLEESWAREN, GEVOGELTE, VERVANG-PRODUCTEN	<ul style="list-style-type: none"> * onbereid, ongepaneerd vers of diepvries vlees * zuiver gehakt, americain zonder toevoeging van melk of room * orgaanvlees: lever, nier, hersenen, ... * vleesbereidingen o.b.v. toegelaten ingrediënten * producten met de specifieke vermelding 'lactosevrij' of 'melkvrij' vb. Chez Charles * zelfbereide salades met toegelaten ingrediënten * zuivere tofu, tempeh, seitan, quorn en gedroogde sojabrokjes zonder toevoegingen 	<ul style="list-style-type: none"> * zuivere vleeswaren waarvan de samenstelling gekend is: rosbief, spek, gebraad, kalkoen- en kippenham, gerookte, rauwe of gekookte ham, paardenrookvlees, ... * bereid(e) vlees(waren) waarvan de samenstelling nagekeken is: worst, hamburger, salami, ... * vleesconserven * gepaneerde producten * kant-en-klare vleessalades * tofu, tempeh, seitan, quorn en gedroogde sojabrokjes met toevoegingen 	<ul style="list-style-type: none"> * bereid vlees waarvan de samenstelling niet gekend is: worst, hamburger,.. * bereide vleeswaren waarvan de samenstelling niet gekend is: paté, worstsoorten, ... * bereide producten met smeltkaas (met Hollandse kaas kan het wel) * producten met melk(afgeleiden)
<i>Het is aan te raden onbewerkte en verpakte producten te kopen.</i>			
VIS	<ul style="list-style-type: none"> * onbereide, verse of diepgevroren vis * schaal- en schelpdieren * gerookte, gedroogde, gezouten vis * visbereidingen o.b.v. toegelaten ingrediënten * zelfbereide salades met toegelaten ingrediënten * visconserven in eigen nat of olie * vis in het zuur * vissoep o.b.v. toegelaten ingrediënten 	<ul style="list-style-type: none"> * kant-en-klare vissoep * Fishsticks * gepaneerde vis 	<ul style="list-style-type: none"> * bereide visgerechten waarvan de samenstelling niet gekend is * bereide vissalades en salades van schaal- en schelpdieren waarvan samenstelling niet gekend is * visconserven met sauzen * producten met melk(afgeleiden)
<i>Het is aan te raden onbewerkte en verpakte producten te kopen.</i>			

	TOEGELATEN	NA TE KIJKEN	VERBODEN
VETTEN, OLIËN, HARTIGE SAUZEN	<ul style="list-style-type: none"> * soja minarine/margarine: Alpro Soya, SoyPro (Aldi), Delhaize, Carrefour, ... * Balade 0% Lactose * Dilea Boter * olie * frituurolie (reuzel, rundvet, frituurvet) * zelfgemaakt mayonaise, vinaigrette en sauzen bereid met toegelaten ingrediënten 	<ul style="list-style-type: none"> * margarine/minarine om te smeren en te bakken * vloeibare margarine * kant-en-klare mayonaise, vinaigrette en sauzen * sauspoeder 	<ul style="list-style-type: none"> * boter * margarines: Planta, Roda, Becel Omega 3, Bratella Omega 3, Becel Gold, ... * (warme) saus op basis van melk
GEBAK EN KOEK	<ul style="list-style-type: none"> * zelfbereide cake, taart, gebak, koek, wafels, pannenkoeken bereid met toegelaten ingrediënten * dieetkoekjes: Céréal, MinusL, Damhert, ... met de vermelding 'lactosevrij' 	<ul style="list-style-type: none"> * voorverpakt gebak, cake en taart * koekjes: rijstwafel, peperkoek, soepstengels, speculoos, ... * kant-en-klare bakmix 	<ul style="list-style-type: none"> * industrieel bereide cake, taart, gebak, koek, wafels, pannenkoeken waarvan de samenstelling niet gekend is * koffiekoeken
SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN	<ul style="list-style-type: none"> * alle soorten suiker: witte, bruine, blonde, kandij, bloedsuiker, vanillesuiker, ... * confituur, gelei, jam, honing, siroop * marsepein * vruchtensauzen 	<ul style="list-style-type: none"> * chocopasta: Boerinneke Puur, (Boerinneke Lactose-en glutenvrij), Kwatta Puur, MinusL, Damhert Lactose Free * pindakaas * notenpasta * fondant hagelslag (Boni) * speculoospasta * zuiver cacaopoeder * poeder voor chocolademelk: Nesquik, Everyday Choco Quick (Colruyt), Delhaize Choco instant, ... * fondant chocolade * snoep, kauwgom * kunstmatig zoetmiddel, vooral zoetstof-tabletjes * chocoladesaus * sorbet, waterijs 	<ul style="list-style-type: none"> * chocopasta met melk * hazelnootpasta * witte en melkchocolade * hagelslag (niet fondant) * fantasiechocolade * snoep bereid met melk of yoghurt * candybars

	TOEGELATEN	NA TE KIJKEN	VERBODEN
KRUIDEN EN DIVERSEN	<ul style="list-style-type: none"> * zout en peper * verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen * mosterd * tomatenpuree * kappertjes, augurken en uien in azijn * olijven * azijn * worchestershiresaus * tabasco, sambal * ve-tsin (smaakversterker) * verse en gedroogde gist * bakpoeder * natriumbicarbonaat * gelatine * noten, zaden en pitten 	<ul style="list-style-type: none"> * gemengde kruiden en specerijen * ketchup * pickles * sojasaus, ketjap * extracten en fonds * chips en varianten 	
KANT EN KLARE GERECHTEN, SNACKS		<ul style="list-style-type: none"> * kant-en-klare gerechten en snacks bereid met toegelaten ingrediënten 	<ul style="list-style-type: none"> * kant-en-klare gerechten, snacks en fastfoods waarvan de samenstelling niet gekend is
BABYVOEDING	<ul style="list-style-type: none"> * kant-en-klare kindermaaltijden zonder melk * aangepaste zuigelingenmelk 	<ul style="list-style-type: none"> * kindermelen * kinderkoeken 	<ul style="list-style-type: none"> * kant-en-klare kindermaaltijden met melk

Meer informatie vindt u ook in:

- "Lekker eten met voedselovergevoeligheid" door Larisse van der Haar-Buijze.
- "Basiskookboek bij voedselallergie en –intolerantie" door Van Holkema & Warendorf
- "Koken voor een gast met voedselovergevoeligheid" uitgegeven door de Stichting Voedselallergie

- www.kindereczeem.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.stichtingallergie.nl
- www.ciriha.org

- via de website van sommige producenten kan de samenstelling en ingrediënten van merkproducten opgezocht worden

Bronnen:

- Voedingsadvies bij een koemelkeiwitallergie, UZ Gent, 2010 versie 2
- Voedingsgids voor een koemelkeiwitvrij dieet, Nutricia, 2003
- Koemelkeiwitallergie ≠ lactose-intolerantie, CIRIHA, 2008
- Hoe voorverpakte voedingsmiddelen kiezen wanneer men allergisch is voor één of meer ingrediënten? Ciriha, 2004

- Collect&Go Colruyt
- Delhaize.be e-shop
- www.carrefour.be
- www.ah.be

OPVOLGING

Bij verdere vragen na het lezen van deze informatiefolder kan u steeds contact opnemen met:

diëtist(e):
op het telefoonnummer 053/72 48 15 (Aalst) of 02/300 60 22 (Asse).

Of via email: dieetafdeling.aalst@olvz-aalst.be
dieetafdeling.asse@olvz-aalst.be

Dieetraadplegingen zijn enkel mogelijk op afspraak, via bovenstaande telefoonnummers.