

Dieetadvies bij lactose-intolerantie

Om lactose te kunnen verteren is lactase nodig, een enzym dat in de wand van de dunne darm wordt gemaakt. Als er geen of onvoldoende lactase wordt aangemaakt, kan de lactose niet goed verteerd worden. De lactose komt dan onverteerd in de dikke darm terecht. De daar aanwezige darmbacteriën (darmflora) 'vallen de lactose aan'. Hierdoor kunnen klachten ontstaan. In deze folder leest u hier meer over.

Lactose is een suiker dat van nature voorkomt in moedermelk en in de meeste dierlijke melksoorten, zoals koemelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk. Lactose wordt ook wel melksuiker genoemd.

De klachten

Er kunnen klachten ontstaan als de (van nature aanwezige) bacteriën in de dikke darm de lactose afbreken. Daarbij komen extra veel gassen en darmprikkelende stoffen vrij. Dit kan leiden tot buikpijn, krampen, misselijkheid, een opgezet buik, winderigheid en diarree. In hoeverre klachten optreden, hangt af van de hoeveelheid lactase die nog wordt gemaakt in de darm, de samenstelling van de voeding en de soorten bacteriën (darmflora) in de darm.

Oorzaken

Lactose-intolerantie is meestal erfelijk. Er is dan sprake van een te lage productie van lactase, die levenslang blijft bestaan. Andere oorzaken zijn een darminfectie, 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 ziekte of operatie, keert de lactaseproductie terug naar het gebruikelijke niveau. Naarmate de leeftijd hoger wordt, kan de productie van lactase afnemen. Hierdoor kan ook op latere leeftijd de opname van lactose verminderen (lactosemalabsorptie). Dit leidt echter zelden tot klachten.

Bij zuigelingen met acute diarree kan ook tijdelijk lactose-intolerantie optreden tot het kind weer hersteld is. Het is dan niet nodig om de hoeveelheid lactose in de voeding te beperken.

Dieetadvies

Om met lactose-intolerantie om te gaan moet u weinig of geen voedingsmiddelen met lactose nemen. Meestal is het wel mogelijk om, goed verdeeld over de dag, een beperkte hoeveelheid

zuivelproducten te gebruiken; we spreken dan van een lactosebeperkte voeding. De diëtist kan samen met u bepalen hoeveel lactose u kunt verdragen, want dit verschilt van persoon tot persoon. Zure melkproducten, zoals karnemelk, kwark en yoghurt worden vaak beter verdragen, omdat deze voedingsmiddelen bacteriën bevatten die lactase leveren.

Hierdoor is een gedeelte van de lactose al verteerd en wordt de rest van de lactose ook gemakkelijker verteerd. Zure melkproducten bevatten wel lactose en kunnen daardoor in grote hoeveelheden toch klachten geven.

Waar komt lactose in voor?

Lactose komt vooral voor in:

- Volle, halfvolle, magere melk en karnemelk;
- Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezinnenmelk;
- Zachte geiten- en schapenkaas, bijvoorbeeld feta;
- Chocolademelk, yoghurtdrink en fruitzuiveldranken zoals Rivella, Taksi, Yor en Djoez;
- Smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, hüttenkäse, cottage cheese, rookkaas;
- Yoghurt, kwark, kefir;
- Vla, pap, pudding, mousse, bavarois, ijs;
- Slagroom, zure room en crème fraîche;
- Roomboter, sommige soorten halvarine, margarine en bak- en braadvet.

Nederlandse harde kaas, zoals Goudse kaas, bevat geen lactose.

Melkvervangende producten

Als vervanging van melkproducten kan sojamelk of rijstemelk met extra calcium gebruikt worden. Deze bevat niet altijd voldoende vitamines en calcium. Let op de verpakking en kijk of het ongeveer overeenkomt met de hoeveelheden in het kader. U kunt zelf de hoeveelheden voedingsstoffen in melk vergelijken met sojamelk.

In 1 dl (100 ml) halfvolle melk zit ongeveer:

- 0,03 mg vitamine B1
- 0,18 mg vitamine B2
- 0,44 mcg vitamine B12
- 122 mg calcium (=kalk)

Lactosevrije melkproducten

Er zijn verschillende soorten lactosevrije melk te verkrijgen (Campina, huismerk AH, MinusL). Van MinusL is een serie van lactosevrije koemelkproducten te koop: halfvolle melk, volle melk, yoghurt, koffiemelk, chocolademelk etc. De producten bevatten een restpercentage lactose minder dan 0,1 g per 100 g. Ze leveren evenveel calcium en vitamine B2 als gewone melkproducten. Op de website van MinusL staat aangegeven bij welke supermarkten deze verkrijgbaar zijn.

U kunt zelf lactosebeperkte melk van gewone melk maken met behulp van een enzympreparaat, Kerulac. Het vloeibare preparaat bevat het enzym lactase. U doet een paar druppels in de melk en zet de melk terug in de koelkast. Na 24 uur is het grootste deel van de lactose omgezet. Er blijft wel een kleine hoeveelheid lactose in de melk aanwezig (5–30% van de oorspronkelijke hoeveelheid). Kerulac of Disolact kan naast gewone (verse) melk ook toegevoegd worden aan koffiemelk en zoete melkproducten zoals vla en chocolademelk. Het is niet te gebruiken in zure melkproducten zoals yoghurt, drinkyoghurt en karnemelk. U kunt dan een tabletje innemen bij de maaltijd (Kerutab van Artu, Lactase 3500 kauwtabletten van Solgar of Disolact capsules van Disolut). Hierdoor wordt het lactose in uw maagdarmkanaal door de lactase in het preparaat afgebroken.

Ingrediëntendeclaratie

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, wrongel
- Lactose, melksuiker
- Boterconcentraat, boterolie, boter(poeder), melkvet
- Lactalbumine, lactoferrine, beta-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent, transglutaminase, nisine (E234).

Soms leest u op de verpakking van een product de aanduiding 'melkzuur' of 'lactaat'.

Het gaat in beide gevallen om een verwarrende benaming van stoffen die niets met koemelk of lactose te maken hebben en niet uit koemelk worden gewonnen. U kunt producten met melkzuur of lactaat dus gewoon gebruiken.

Medicijnen en zoetjes met lactose

Ook in medicijnen, vitaminepreparaten en kunstmatige zoetstof kan lactose voorkomen, maar het gaat doorgaans om kleine hoeveelheden. In de praktijk blijkt dat veel mensen met een lactose-overgevoeligheid geen klachten ondervinden als zij deze preparaten gebruiken. Hebt u twijfels, dan kunt u dit altijd overleggen met de apotheker of de arts die u het middel voorschreef.

Variatie in het dieet

Variatie in uw dieet is van groot belang. Door afwisseling van voedingsmiddelen krijgt u voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen en houdt u bovenal plezier in het eten. Er zijn steeds meer producten verkrijgbaar die melk kunnen vervangen in recepten van bijvoorbeeld gebak, desserts en sauzen.

U kunt zelf vla, pap of pudding maken van melk die u met behulp van Kerulac lactosearm hebt gemaakt. Melk kunt u ook vervangen door lactosevrije melk of sojamelk. Hiermee kunt u bijvoorbeeld pannenkoekenbeslag maken en banketbakkersroom als vulling voor zelfgemaakt gebak. Speciaal voor het verrijken van soepen, sauzen en andere gerechten is er Soya cuisine en Sayotoo, een keukenroom op basis van soja. Soyatoo is net als slagroom op te kloppen en is ook in een spuitbus verkrijgbaar. Voor zoete en oosterse gerechten is kokosmelk (santen) als basis te gebruiken. Met kokosmelk kunt u onder meer zelf ijs, pudding of een “milkshake” bereiden, eventueel gecombineerd met (exotisch) fruit.

Andere vervangingen voor melk in recepten zijn “melk”-soorten op basis van noten en granen, zoals amandelmelk, hazelnotenmelk, rijstdrank of havermelk. Deze producten zijn vooral geschikt voor zoete gerechten. De voedingswaarde van kokosmelk, notenmelk, rijstemelk en havermelk is echter niet vergelijkbaar met die van melk. Deze producten kunnen dus nooit als volledige vervanging van melk worden gebruikt.

Een paar voorbeelden

Sauzen

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

Pannenkoeken en poffertjes

Gebruik lactosevrije melk of sojamelk in plaats van gewone melk.

Stamppot en aardappelpuree

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

Lasagne

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

Bakrecepten

Gebruik margarine (raadpleeg hiervoor de vrije merkartikelenlijst of kijk op het etiket) in plaats van roomboter.

Nagerechten

Gebruik lactosevrije melk of sojamelk in plaats van gewone melk en plantaardige roomvervangers in plaats van gewone room.

Kijk voor recepten op
www.voedingscentrum.nl/recepten

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 zijn verwerkt. Bespreek het dieet liefst een paar dagen van tevoren met degene die de maaltijd gaat bereiden. Loop de gekozen recepten door, ga na wat de knelpunten kunnen zijn en bedenk samen een oplossing.

Bij een onverwacht etentje is in de meeste gevallen een keuze mogelijk uit gerechten die van nature lactosevrij of lactosebeperkt zijn. Vaak zit bij het vlees en de vis een saus op melkbasis. Vraag of u een aangepast sausje kunt krijgen of dat de saus apart kan worden geserveerd. Neem naar een pannenkoekenhuis sojamelk mee en vraag of ze een pannenkoek met sojamelk willen maken. In plaats van een gewoon ijsje kunt u sorbetijs nemen.

Bij een vermoeden dat een maaltijd toch veel lactose bevat, kan het gebruik van Kerutbas (Artu) of Lactase 3500 kauwtabletten (Solgar) klachten voorkomen. Deze tabletten bevatten het enzym lactase. Ze kunnen tijdens de maaltijd worden ingenomen. Het grootste deel van de lactose wordt afgebroken. Deze preparaten zijn bij de apotheek verkrijgbaar.

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 enzympreparaat mee te nemen. Wanneer u mee gaat met een verzorgde reis, is het verstandig het dieet van tevoren met de reisorganisatie en eventueel met de accommodaties te bespreken.

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 uit de voeding niet verteerd. Lactose komt niet 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.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt meer informatie? Neemt u dan contact op met de diëtist van het Maasziekenhuis Pantein. Zij is op werkdagen van 08.30-17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer 0485-84 52 26. Als u onder behandeling bent van de diëtist, kunt u haar ook via email bereiken: diëtetiek@pantein.nl. Vergeet niet uw naam en geboortedatum te vermelden.