

Voedingsadvies bij lactose intolerantie

Wat is lactose-intolerantie?

Lactose is een suiker dat in melk en melkproducten voorkomt en daarom ook wel melksuiker wordt genoemd.

Het komt van nature voor in alle melksoorten zoals moedermelk, koemelk, schapenmelk, geitenmelk, paardenmelk en buffelmelk.

Om lactose te kunnen verteren hebben we het enzym lactase nodig. Lactase wordt in de dunne darmwand aangemaakt. Als er geen of onvoldoende lactase wordt aangemaakt, kan lactose in onze voeding niet goed verteerd worden. Lactose komt dan onverteerd in de dikke darm terecht. De bacteriën in de dikke darm(darmflora) gaan lactose 'vergisten'. Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals buikpijn, krampen, diarree, winderigheid en een opgeblazen gevoel. We spreken dan van lactose-intolerantie.

Het tekort aan het enzym lactase is dus de oorzaak van de klachten. Door het tekort aan lactase kan lactose niet goed opgenomen worden door ons lichaam. Niet iedereen heeft last van klachten door de verminderde opname van lactose. Als iemand wel last heeft van klachten spreken we van lactose-intolerantie: het niet goed verdragen van lactose.

Wat zijn de 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 lactase-productie terug naar het gebruikelijke niveau.

Naarmate mensen ouder worden, kan de productie van lactase afnemen. Hierdoor kan ook op latere leeftijd lactose-intolerantie ontstaan. Dit leidt echter zelden tot klachten.

Bij zuigelingen met acute [diarree](#) kan ook tijdelijk lactose-intolerantie optreden tot het kind weer hersteld is. Lactose-arme of -vrije voeding is dan niet nodig.

Hoe wordt de diagnose lactose-intolerantie gesteld?

Vaak zijn er duidelijke vermoedens omdat klachten alleen ontstaan na het eten of drinken van (grote hoeveelheden) melk en melkproducten.

Meestal wordt dit met een waterstofademtest onderzocht.

Bij dit onderzoek wordt waterstof (H₂) in de uitgeademde lucht gemeten voorafgaand en na het drinken van een suikeroplossing met lactose. Waterstofgas wordt door de darmbacteriën geproduceerd tijdens de afbraak van suikers zoals lactose. Dit waterstofgas wordt opgenomen door het bloed, passeert vervolgens de longen en wordt dan uitgeademd. Door op verschillende tijden na het drinken van de suikeroplossing de hoeveelheid waterstofgas in de uitgeademde lucht te bepalen, kan de arts bepalen of er sprake is van een lactose-intolerantie.

Hoe wordt het behandeld?

De behandeling van een lactose-intolerantie bestaat uit het weglaten van lactose uit de voeding. Meestal is het niet nodig om helemaal lactosevrij te eten. Kleine hoeveelheden lactose geven meestal geen klachten en zijn dan ook niet schadelijk. 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.

Voedingsadvies

Bij lactose-intolerantie is advies van een diëtist aan te raden. Zij zorgen ervoor dat de hoeveelheid lactose in de voeding beperkt wordt, zonder dat er een tekort aan [voedingsstoffen](#) ontstaat. Meestal is het niet nodig om helemaal geen melk- en [melkproducten](#) meer te eten of te drinken. Ook is het vaak niet nodig producten te vermijden met [melk](#) of lactose als ingrediënt.

[Lactose](#) komt van nature voor in [moedermelk](#) en dierlijke melksoorten zoals koemelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk. Ook in producten waarin dierlijke melksoorten zijn verwerkt, kan lactose voorkomen.

Lactose (melksuiker) komt vooral voor in de volgende melkproducten:

- volle, halfvolle en magere melk en karnemelk
- geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezinnenmelk
- zachte geiten- en schapenkaas
- chocolademelk, yoghurtdrink en fruitzuiveldranken zoals Rivella en Taksi
- smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse [kaas](#), verse kaas, Hüttenkäse, cottage cheese
- yoghurt, kwark, kefir
- vla, pap, pudding, mousse
- slagroom, zure room en crème fraîche

In zure melkproducten zoals gewone yoghurt, kwark en karnemelk zit minder lactose. Zij worden vaak beter verdragen dan zoete melkproducten.

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. Deze harde kazen worden dan ook 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, soep, worst, sausjes en snoep. Let bij verpakte voedingsmiddelen op de ingrediëntendeclaratie.

Daarnaast kan lactose toegevoegd zijn aan medicijnen, zoetstoffen en voedingssupplementen. Het gaat hierbij om zeer kleine hoeveelheden. In de praktijk blijkt dat veel mensen met een lactose-intolerantie geen klachten ondervinden als zij deze preparaten gebruiken.

Lactosevrij melkproducten en melkvervangende producten

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.

Als vervanging van koemelk kan een lactosevrije melk of plantaardige melk (bijvoorbeeld sojamelk, haveremelk, amandelmelk) gebruikt worden. Plantaardige melk bevat wel minder eiwit als koemelk, behalve sojamelk.

Gewone melk bevat per 100 ml 0,18 mg vitamine B2 en 120 mg calcium. Let bij vervangingen erop dat deze hoeveelheden vergelijkbaar zijn.

Wat doen enzympreparaten?

Lactase bevattende tabletten kunnen door zowel volwassenen als kinderen gebruikt worden. Het enzym lactase is onvoldoende aanwezig wanneer iemand lactose-intolerant is. Wanneer de tabletten genomen worden voor het nuttigen van een melkproduct, dan wordt de lactose beter verteerbaar.

Enzympreparaten zijn verkrijgbaar bij de apotheek en/of drogist.

Allergie of intolerantie?

Lactose-intolerantie is iets anders dan koemelkeiwitallergie.

Een voedsel**allergie** is een abnormale reactie van het afweersysteem op eiwitbestanddelen uit de voeding (bijvoorbeeld koemelkeiwit). Er treden in dit geval reeds bij een kleine hoeveelheid melk al klachten op.

Een **intolerantie** betekent dat een bepaalde stof niet goed verdragen wordt, in dit geval lactose. Bij een intolerantie is het afweersysteem niet direct betrokken. Veel mensen met een lactose-intolerantie kunnen wel kleine hoeveelheden lactose verdragen.

Mensen met een lactose-intolerantie kunnen bijvoorbeeld harde kaassoorten wel eten, terwijl mensen met een koemelkeiwitallergie dit beslist niet kunnen verdragen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Voedingencentrum

www.voedingcentrum.nl of 070-3068888

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 6 november 2019