

# Lactose-intolerantie



**AZ Voorkempen**

algemeen ziekenhuis  
emmaüs



# Inhoud

1. Lactose en lactose-intolerantie.....	4
2. Toedienen enzym lactase.....	6
3. Meest gestelde vragen en antwoorden.....	7
4. Nuttige adressen.....	8
5. Contactgegevens bij vragen.....	9
6. Persoonlijke notities.....	9

In deze folder vind je informatie over lactose-intolerantie. Wij raden je ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de desbetreffende dienst (zie contactgegevens verder in de folder).

## 1. Lactose en lactose-intolerantie

### **Wat is lactose en lactase?**

Lactose is een natuurlijke melksuiker die in melk en in vele (melk)producten voorkomt. Lactose moet na consumptie in de dunne darm door het enzym lactase worden gesplitst in kleinere suikers, glucose en galactose, zodat het kan worden opgenomen in het lichaam. Het lichaam gebruikt deze suikers als energie.

### **Wat is lactose-intolerantie?**

Op het moment dat het enzym lactase niet of onvoldoende aanwezig is, kan lactose niet worden gesplitst en daardoor niet worden opgenomen in het lichaam. Lactose komt dan terecht in de dikke darm waar het gaat gisten en kan leiden tot verschijnselen als overmatige gas- en zuurproductie, opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree. In dit geval spreken we van lactose-intolerantie.

### **Bij wie komt lactose-intolerantie voor?**

In Noordwest-Europa komt lactose-intolerantie voor bij ongeveer 2 - 7 % van de bevolking. Dit is meestal erfelijk bepaald. Bij mensen uit Zuid-Europa, Azië en Afrika ligt dit percentage hoger. De aanmaak van lactase vermindert ook (tijdelijk) sterk na beschadiging van de darmwand, bijvoorbeeld na een buikgriep. Bij oudere mensen lijkt de productie van lactase met het toenemen van de leeftijd geleidelijk af te nemen. Hierdoor kan ook op latere leeftijd lactose-intolerantie ontstaan.

## **Hebben sommige mensen meer kans op lactose-intolerantie?**

Zoals eerder vermeld is lactose-intolerantie vaak erfelijk bepaald. Als het dus in je familie voorkomt, heb je meer kans het ook te hebben of te krijgen. Verder zullen mensen met een beschadiging van de darmwand eerder kans hebben op de ontwikkeling van (tijdelijke) lactose-intolerantie. Zodra de darmwand is beschadigd, neemt de productie van lactase af.

## **Hoe merk je dat je lactose-intolerant bent?**

Als je na het nuttigen van melk en/of melkproducten last krijgt van misselijkheid, opgeblazen gevoel, winderigheid en/of diarree, dan ben je mogelijk lactose-intolerant. Om na te gaan of dit inderdaad zo is, kan een waterstofademtest worden gedaan. Je kan dit aanvragen bij je huisarts die je mogelijk verwijst naar een internist of gastro-enteroloog (maag-darmarts). De mate van intolerantie verschilt per persoon. Dit hangt samen met de mate van het tekort aan lactase. Het klachtenpatroon verschilt daardoor per persoon, de ene persoon zal heftiger reageren dan de andere.

## **Wat kan je doen om van je klachten af te komen?**

Het belangrijkste is om melk en melkproducten zoveel mogelijk te beperken. Dit is echter moeilijk omdat in veel (kant-en-klare) producten lactose is verwerkt. Bovendien bevat melk voor het menselijk lichaam noodzakelijke voedingsstoffen waardoor een tekort aan bepaalde voedingsstoffen zou kunnen ontstaan.

## **Raadpleeg een diëtist**

Aanpassing van je voeding is noodzakelijk. Het is daarom van belang dat je je laat adviseren door een diëtist. Zij kunnen je helpen je voeding aan te passen. Daarnaast kunnen zij je adviseren over de hoeveelheden lactose in diverse voedingsmiddelen en zoeken naar mogelijke alternatieven.

## **Medicatie**

Lactose is een additief in vele medicijnen. De hoeveelheid die wordt gebruikt, is echter zeer laag en veroorzaakt geen klachten. Er is dus geen reden om je medicatie te mijden of te veranderen.

## Lactosegehalte in melkproducten

Voedingsmiddel	Gewicht in ml	Lactose in gram
Glas.Melk	.150.	.7.
Glas.Karnemelk	.150.	.6.
Potje.yoghurt	.150.	.6.
Potje.plattekaas	.150.	.5.
Harde.kaas		0.

## 2. Toedienen enzym lactase

### Tabletten

Er bestaan tabletten die het enzym lactase (geproduceerd door de gist *aspergillus oryzae*) bevatten. Om de klachten als gevolg van lactose-intolerantie te vermijden, kan je vlak voor of tijdens het gebruik van melk of melkproducten één of meerdere tabletten in te nemen. Het enzym (in tabletvorm) komt dan samen met de lactose in de dunne darm terecht en helpt bij de vertering van lactose.

Deze producten zijn echter niet in staat om alle lactose in de voeding te verteren. De effecten zijn zeer variabel van patiënt tot patiënt. Lactosebevattende tabletten kunnen dus een aanvulling zijn op een lactosevrij of lactose-arm dieet, maar kunnen dit niet vervangen.

Zoals eerder aangegeven, verschilt de mate van het tekort aan het enzym per persoon en is het van belang om zelf de dosering vast te stellen. Op grond van je persoonlijke ervaring kan je het aantal tabletten vaststellen dat je klachtenvrij maakt. Dit kan variëren per lactosebevattende maaltijd.

De tabletten zijn vooral bedoeld voor gebruik bij lactosebevattende producten zoals (drink)yoghurt, kant-en-klare desserts, room, ijs ...

### Vloeibare substantie

Er bestaat ook een vloeibare substantie die kan worden toegevoegd aan (verse) melk, koffiemelk en zoete melkproducten zoals pudding en chocolademelk. De druppels zetten vervolgens lactose om in kleinere

suikers. De hoeveelheid lactose die wordt omgezet, is afhankelijk van het aantal druppels dat je toevoegt. Na 24 uur in de koelkast te hebben gestaan, is het melkproduct lactosearm en kan het worden gebruikt. Door omzetting van lactose in glucose wordt het melkproduct iets zoeter van smaak.

Alle mineralen en vitaminen die van nature in de melkproducten voorkomen, blijven behouden. Deze vloeistof is alleen te gebruiken in melk, koffiemelk en zoete melkproducten en kan NIET worden gebruikt in zure melkproducten zoals (drink)yoghurt of karnemelk. De behandelde melkproducten kunnen normaal worden gedronken en gegeten en zijn ook geschikt om mee te bakken of koken. De rest van het gezin kan deze behandelende melkproducten ook gewoon gebruiken.

### 3. Meest gestelde vragen en antwoorden

#### **Wat is het verschil tussen koemelkeiwitalergie en lactose-intolerantie?**

Een koemelkeiwitalergie is een allergie voor het eiwit in melk. Lactose-intolerantie daarentegen is het niet kunnen afbreken van lactose, de melksuiker in melk. Koemelkeiwitalergie komt vooral voor bij baby's en veroorzaakt onder andere eczeem.

#### **Zure melkproducten worden vaak wel verdragen. Hoe komt dit?**

Yoghurt en andere zure melkproducten bevatten bacteriën die het enzym lactase produceren. Hierdoor is een gedeelte van de lactose uit de yoghurt al 'verteerd' en is het lactosegehalte iets lager dan in melk. Zure melkproducten bevatten dus minder lactose en geven daardoor minder problemen.

#### **Zit er lactos in kaas?**

Afhankelijk van de soort kaas en vooral het rijpingsproces van de kaas, kan deze gegeten worden door mensen met een lactose - intolerantie. Harde kaas bevat zeer weinig tot geen lactose. Dit komt doordat de lactose tijdens het rijpen van de kaas volledig wordt afgebroken. Daarnaast zijn er nog andere kaassoorten zoals feta, mascarpone, parmezaanse kaas, gorgonzola, roquefort en camembert die nauwelijks of geen lactose bevatten. Sommige

kunnen deze kazen verdragen. Andere ervaren toch klachten.

## Wat is verborgen lactose?

Veel fabrikanten gebruiken melk, melkpoeder of melkbestanddelen in hun producten. Lactose die op deze manier in een product terecht komt, noemt men verborgen lactose. Op de verpakking staat dit vermeld in de opsomming van de ingrediënten, vaak aangeduid als weipoeder of droge melkbestanddelen. Producten waar verborgen lactose in voorkomt, zijn bijvoorbeeld kant-en-klare soepen en sauzen.

## 4. Nuttige adressen

Met vragen omtrent lactose-intolerantie kan je terecht bij je huisarts, bij een gastro-enteroloog in een ziekenhuis in de buurt of bij je apotheker.

### Diëtistenorganisaties

Voor voedingsadvies van een diëtist kan je je wenden tot de Vlaamse Beroepsvereniging Van Diensten (VBVD) via hun website [www.vbvd.be](http://www.vbvd.be). Adressen van allergiediëtisten zijn eveneens te vinden via de website [www.allergiediëtisten.com](http://www.allergiediëtisten.com).

### Andere adressen

- Het **voedingscentrum** is toegankelijk voor iedereen die iets wil weten op het gebied van voeding. Je kan hun website bezoeken via: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl). Daar kan je ook de brochure 'Voedingsadviezen bij lactose - intolerantie' raadplegen.
- De **Stichting Voedselallergie** is een patiëntenorganisatie die sinds 1985 mensen helpt met een voedselallergie of voedselintolerantie. Voor meer info kan je terecht op hun website: [www.voedselallergie.nl](http://www.voedselallergie.nl).
- Wetenschappelijke en opvoedkundige informatie over voeding en gezondheid: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)
- Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen: [www.favv.fgov.be](http://www.favv.fgov.be)
- Vlaams Instituut gezond leven: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)









