

# Lactosevrij dieetadvies

Uw persoonlijke folder

---

## Inhoudsopgave

**Inleiding**

**Lactose**

**Het ontstaan van klachten**

**De behandeling van de lactose-intolerantie**

**Voedingsvezel**

**Richtlijnen voor een gezonde voeding bij lactose-intolerantie**

**Toelichting**

**Aanvullende informatie**

**Voedingscentrum**

**Contactgegevens poli Diëtetiek**



**Zuyderland** is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



# Inleiding

Van de arts heeft u vernomen dat het wenselijk is een lactosevrij dieet te volgen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat u overgevoelig bent voor lactose oftewel 'intolerant' bent voor lactose.

Dit boekje geeft u informatie over:

- de voedingsstoffen lactose en voedingsvezel;
- de voedingsmiddelen waarin deze voedingsstoffen voorkomen;
- het samenstellen een gezonde voeding.

## Lactose

Lactose oftewel melksuiker is een voedingsstof die van nature voorkomt in alle soorten melk en in alle producten waarin melk is verwerkt. Lactose wordt gesplitst door lactase, een stof die gemaakt wordt in de wand van uw dunne darm.

Lactose komt voor in melkproducten zoals koffiemelk, chocolademelk, yoghurt, kefir, karnemelk, smeltkaas, smeerkaas, kwark, Hüttenkäse, vla, pap, pudding, ijs, roomboter, alle soorten room en 'weidranken' zoals Rivella en Taksi.

Daarnaast kan lactose aan tal van producten zijn toegevoegd. Een product bevat lactose als op de verpakking een van de volgende ingrediënten wordt genoemd:

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

Ook medicijnen kunnen lactose bevatten. Informeer hiernaar bij uw arts of apotheker.

## Het ontstaan van klachten

Als u een lactose-intolerantie hebt wordt er geen of onvoldoende lactase geproduceerd. Hierdoor wordt lactose onvolledig of niet gesplitst en gaat gisten in uw darm. Het gevolg zijn darmklachten zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, darmkrampen, obstipatie en diarree.

## De behandeling van de lactose-intolerantie

De behandeling van de lactose-intolerantie bestaat uit het voorkomen van de klachten. Door het weglaten van melk, melkproducten en voedingsmiddelen waarin deze verwerkt zijn zullen klachten verdwijnen.

### Lactosevrije producten

Melk en melkproducten zijn een belangrijke bron van vooral calcium (= kalk) en vitamine B2. Om tekorten te voorkomen is het noodzakelijk melk te vervangen door lactosevrije melk zoals sojamelk.

Sojamelk is van nature arm aan calcium en vitamine B2. Het is daarom belangrijk gebruik te maken van 'verrijkte' sojamelk zoals:

- Nutrilon soya 2 (oftewel 'soya plus', opvolgmelk in poedervorm van Nutricia)
- Soyadrank (vloeibaar) met tenminste 120 mg calcium per 100 ml (Provamel of Alpro)
- Sojadessert en Yofu (= sojayoghurt) met tenminste 100 mg calcium per 100 ml = 100 gram



Bovengenoemde producten zijn verkrijgbaar in supermarkt of reformhuis. Tegenwoordig zijn er steeds meer huismerken die ook de lactosevrije varianten hebben. Bekijk dit in de winkel of overleg met uw diëtist.

Als het gebruik van sojamelk niet lukt, bijvoorbeeld vanwege de smaak, overleg dan met uw diëtist.

### **Overzicht lactosevrije merkartikelen**

Om een juiste keuze van producten te kunnen maken is het noodzakelijk dat u gebruik maakt van een overzichtslijst van lactosevrije merkartikelen. De hierin vermelde voedingsmiddelen zijn gegarandeerd lactosevrij tenzij anders is aangegeven. Niet genoemde producten moet u niet gebruiken.

In geval van twijfel vraag inlichtingen bij uw diëtist.

De lijst van lactosevrije merkartikelen is verkrijgbaar via het Voedingscentrum en wordt jaarlijks herzien. Vraag regelmatig een nieuw exemplaar aan. Voor het adres van het Voedingscentrum: zie het einde van deze folder.

## **Voedingsvezel**

Een voeding met voldoende voedingsvezel heeft een gunstige invloed op de werking van de darmen. Voedingsvezel is de verzamelnaam voor onverteerbare stoffen die in plantaardige producten voorkomen.

Rijk aan voedingsvezel zijn: bruine en volkoren broodsoorten, volkoren biscuits, boekweit, brinta, gort, haverhout, muesli, aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren macaroni, volkoren spaghetti, groente, peulvruchten (witte bonen, bruine bonen, kapucijners), vers fruit, gedroogde vruchten (zwarte pruimen, abrikozen, tutti frutti) en noten.

## **Richtlijnen voor een gezonde voeding bij lactose-intolerantie**

Eet regelmatig en zorg voor voldoende variatie.

Het is aan te bevelen dagelijks te gebruiken:

- bruin of volkorenbrood naar behoefte
- 1 à 2 plakken harde Nederlandse kaas
- 125 gram vlees of vleeswaren
- 3 à 4 lepels groente
- aardappelen naar behoefte
- 2 à 3 glazen lactosevrije melk
- 2 à 3 porties fruit
- 1½ liter drinkvocht (10 à 12 koppen)
- Gebruik geen melk en producten waarin melk is verwerkt
- Vervang gewone melk door lactosevrije melk
- Alleen het gebruik van harde Nederlandse kaas, zoals Goudse is toegestaan
- Gebruik medicijnen en tandpasta die lactosevrij zijn
- Gebruik veel plantaardige producten zoals brood, aardappelen, groenten en fruit.



# Toelichting

In deze toelichting is per voedingsmiddel vermeld welke producten voor u geschikt zijn. Als er voedingsmiddelen zijn die wij u afraden te gebruiken, zijn deze eveneens genoemd.

## Brood

- Donker roggebrood, matzes, rijstwafels, zelfgebakken brood (van tarwe- of volkorenmeel, water, gist, zout, olie) zijn lactosevrij.
- Bruinbrood, volkorenbrood zemelen brood, licht roggebrood, witwaterbrood kunnen weinig lactose bevatten.
- Overleg met uw diëtist.
- Raadpleeg verder de koemelkvrije merkartikelenlijst.

## Margarine

- Alle soorten olie, rundvet, reuzel, spekvet en frituurvet zijn lactosevrij.
- Raadpleeg voor halvarine en margarine de lactosevrije merkartikelenlijst.

## Kaas

- Nederlandse harde kaassoorten zijn lactosevrij.
- Niet lactosevrij en dus af te raden zijn: smeerkaas, korstloze kaas, roomkaas, zachte kaas, Hüttenkäse, kwark, buitenlandse kaas.

## Ei

- Ei en eiergerechten die zonder melk bereid zijn, zijn lactosevrij.

## Vleeswaren

- Ongemengde vleeswaren zoals ham, lever, rosbief, bacon, fricandeau, rookvlees, ontbijtspek, pekelvlees, rollade (ook van kip en kalkoen), tong, spek en casselerrib zijn lactosevrij.
- Raadpleeg verder de koemelkvrije merkartikelenlijst.

## Zoet beleg

- Alle soorten jam, vruchtenmoes, honing, (appel)stroop, perenstroop, alle soorten suiker en gestampte muisjes zijn lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

## Melk en melkproducten

- Sojamelk, sojayoghurt (=Yofu), sojapudding en soja-ijs zijn lactosevrij (zie ook onder lactosevrije producten)
- Niet lactosevrij en dus af te raden zijn alle soorten: melk, yoghurt, karnemelk, chocolade melk, pudding, pap, vla, ijs, koffiemelk en room.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

## Fruit

- Alle soorten vers fruit, fruit in blik, glas, ingevroren, gedroogd of gekonfijt, appelmoes, vruchtenmoes en vruchtensaus zijn lactosevrij.

## Dranken

- Thee, koffie, frisdranken, limonade, limonadesiroop, bronwater, vruchtensap, vruchtendrank, groentesap, tomatensap en alcoholische dranken zijn lactosevrij.
- Niet lactosevrij en dus af te raden zijn: weidranken (Rivella, Taksi) en likeuren waarin room verwerkt is.

## Soep

- Zelfgetrokken bouillon van vlees, kip of groente, vermicelli en rijst is lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

## Vlees

- Alle soorten vers en ingevroren, ongemengd en ongepaneerd vlees, wild en gevogelte en vers gedraaid gehakt zijn lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

## Vis



- Verse vis, garnalen, mosselen, kreeft, krab, ongepaneerde diepvries vis zonder saus, schaal en schelpdieren zijn lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

### **Jus en saus**

- Als u jus en saus zelf bereid van lactosevrije ingrediënten zijn deze lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

### **Groente**

- Alle soorten verse, diepvries en groente in blik of glas (niet aangemaakt en zonder saus), zoet zure groente en salades op basis van azijn of citroen zijn lactosevrij.
- Niet lactosevrij en dus af te raden zijn: groenten à la crème of met een melksaus
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

### **Aardappelen en aardappelvervangers**

- Aardappelen vers, in blik of glas, (diepvries) patat frites, aardappelschijfjes, rösti, spaghetti, macaroni, mie, gierst, rijst en maïs zijn lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

### **Peulvruchten**

- Alle soorten verse gedroogde en geweekte peulvruchten zonder toevoegingen zijn lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

### **Bindmiddelen**

- Alle graansoorten, graanvlokken, ongemengde meelsoorten, zelfrijzend bakmeel, alle soorten bindmiddelen (bloem, maïzena, aardappelmeel), tarwekiemen en zemelen zijn lactosevrij.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

### **Kruiden, specerijen en diversen**

- Lactose vrij zijn alle soorten verse, gedroogde, ingevroren tuinkruiden, specerijen, kruidenbultje, azijn, citroensap, gember, kokos, knoflook, maanzaad, mosterdpoeder, olijven, sesamzaad, tabasco, tomatenpuree, zout, Spaanse peper, krenten, rozijnen, citroenrasp, oranje snippers, sukade, worcestershiresaus, bakpoeder, gist, smaak- en kleuressences.
- Raadpleeg verder de lactosevrije merkartikelenlijst.

### **Versnaperingen**

- Noten, pinda's, kastanjes, studentenhaver, en waterijs zijn lactosevrij.
- Raadpleeg voor zoete en hartige versnaperingen de lactosevrije merkartikelenlijst.

## **Aanvullende informatie**

U kunt zelf aanvullende informatie aanvragen bij het Voedingscentrum (bereikbaarheidsgegevens: zie einde van deze folder):

- Dieetadviezen bij lactose-intolerantie
- Uitgebreide informatie over lactosemalabsorptie en -intolerantie.

## **Voedingscentrum**

Postbus 85700  
2508 CK Den Haag

**Telefoon:** 070 - 306 88 88

**Website:** [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



# Contactgegevens poli Diëtetiek

**Telefoon:** 088 - 459 9718

**Bezoekadres:**

Locatie Sittard

- Locatie Sittard: Oost 03
- Locatie Sittard: West 07
- Locatie Heerlen: Etage 1, Balie 1.10

Afspraak behandelend diëtist: .....

- Polikliniek datum/ tijd: ...../ .....
- Telefonisch consult datum/ tijd: ...../.....
- Overdracht naar: .....
- De diëtist maakt een afspraak met u.

**Internet:** [www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie](http://www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie)

