



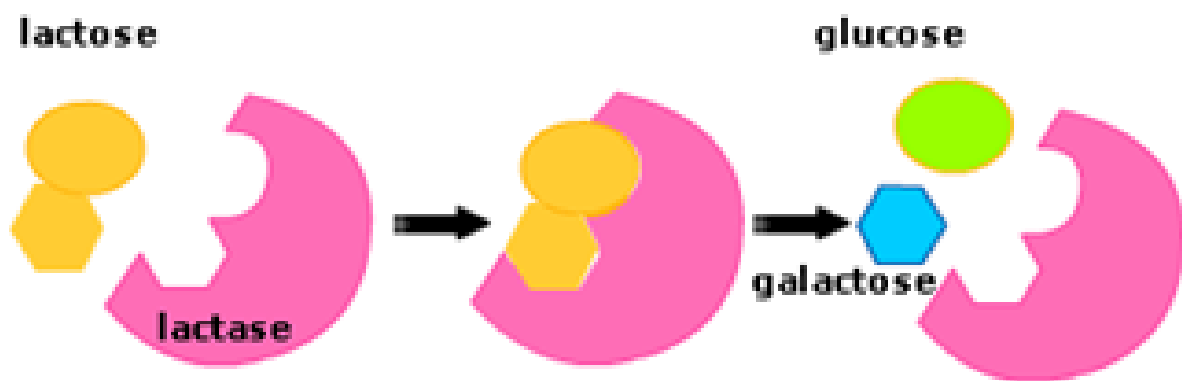
Lactosevrije voeding

Topzorg dichtbij huis.

Inleiding

De dokter stelde vast dat u een intolerantie vertoont voor lactose (melksuiker). In deze brochure willen wij u informeren over wat dit precies betekent.

Lactose of melksuiker is een disaccharide die gesplitst wordt in glucose en galactose door het enzym lactase. De hoeveelheid lactase in ons lichaam is het hoogst tijdens de eerste levensjaren en neemt af met ouder worden.



Bij het lactosevrij dieet wordt de hoeveelheid lactose in onze voeding beperkt om de symptomen van lactose-intolerantie te beperken. Symptomen zijn: gasvorming, krampen en diarree.

Voedingsmiddelen die lactose bevatten en dus vermeden moeten worden zijn:

- Volle, halfvolle, magere melk en karnemelk
- Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezelinnenmelk
- Chocolademelk, yoghurtdrink en fruitzuiveldranken
- Zachte geiten-en schapenkaas, smeltkaas, smeerkaas, verse kaas en cottage cheese
- Yoghurt, platte kaas en kefir
- Vla, pap, pudding en mousse
- Room, zure room, slagroom en crème fraîche

Voedingsmiddelen die geen lactose bevatten zijn:

- Brood, aardappelen, rijst en deegwaren
- Groenten en fruit
- Vers vlees, verse vis en eieren
- Olie
- Water, koffie, thee en frisdrank

Per voedingsmiddelengroep geven we een overzicht van de toegestane en te mijden voedingsmiddelen bij een lactosevrije voeding.

Dranken

Toegestaan	Te mijden
• Water • Gearomatiseerd water • Ongesuikerde dranken: koffie en thee • Gesuikerde dranken: cola, limonade, energiedrank, sportdranken, ... • Light frisdranken • Fruitsappen • Alcoholische dranken • Sojamelk	• Melkdranken • Fruitsappen met melkbestanddelen • Alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is: vanillejenever, Baileys, ... • <i>Na te lezen op verpakking: koffievervangers, granenkoffie, oploskoffie, advocaat, ...</i>

Brood, volkoren graanproducten & aardappelen

Toegestaan	Te mijden
• Wit, bruin en volkoren brood • Stokbrood, pistolet • Aardappelen: vers, blik, glas, diepvries • Puree met bouillon of sojamelk of lactose-arme melk • Chips • Ongemengde cornflakes	• Luxebrood zoals melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, koffiekoeken, knäckebröd, sandwiches • Puree met melk • Kroketter • Instant cakemix, instant maïzena, puddingpoeder • <i><u>Na te lezen op verpakking:</u></i> <i>voorverpakt brood, brood om af te bakken, beschuiten, toast en cracotten, pitabrood, gemengde cornflakes</i>

Groenten

Toegestaan	Te mijden
• Verse groenten • Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen • Groenten uit blik of bokaal zonder toevoegingen van melk/room • Zelfgemaakte soep of bouillon • Soep uit blik zonder toevoegingen van room/melk • <i>Indien je zelf groenten bereid kan room op basis van soja gebruikt worden.</i>	• Diepvriesgroenten met room- of saustoevoegingen • Groenten uit blik of bokaal met toevoegingen van room/melk • Instant soep • Soep met toevoegingen van room/mek

Fruit

Toegestaan	Te mijden
• Alle soorten zijn toegestaan	

Vlees

Toegestaan	Te mijden
• Niet bereid vers of diepgevroren vlees • Américain natuur • Orgaanvlees • Vegetarische vervangers zoals tofu, quorn, tempeh, seitan	• Gepaneerde vleeswaren • Gemengde vleeswaren zoals worst, paté, salami, vleessalades en gehaktbereidingen • <i><u>Na te lezen op verpakking:</u></i> <i>vleeswaren zoals gekookte ham, kippenwit, ...</i>

Vis

Toegestaan	Te mijden
• Niet bereid vers of diepgevroren vis • Schaal en schelpdieren • Vis in conserven zonder toevoegingen van saus	• Bereide vis • Gepaneerde vis zoals fishsticks • Vissalades • Vissoep en vis in conserven met toevoegingen van saus

Melkproducten

Toegestaan	Te mijden
• Lactosearme of lactosevrije melk, room, yoghurt, dessert (vb. Dilea, Alpro, ...) • Sojaproducten zoals sojadrink, sojayoghurt, sojapudding, ... • Kokosroom, sojaroom, ... • Amandel-, hazelnoot, rijst-, cashewdrink, .. • Chocolademelk bereid met sojamelk of lactosevrije melk + toegelaten chocolade of ongesuikerde cacaopoeder	• Alle soorten melk en melkproducten van dierlijke oorsprong • Koemelk, geitenmelk, schapenmelk, ... • Karnemelk, chocomelk, gecondenseerde melk, koffiemelk, ... • Room, zure room, slagroom, ... • Roomijs, milkshake • Yoghurt, pudding, flan, kwark • Kefir • <u>Na te lezen op verpakking:</u> <i>fetakaas, mozzarella, ..</i>

Kaas

Toegestaan	Te mijden
• Harde kaassoorten zoals gruyère, emmentaler, gouda, edammer, Passendaele, ... • Schimmelkazen zoals brie, camembert, gorgonzola, ... • Lactosearme en lactosevrije kaas (vb. Dilea)	• Smeerkaas, smeltkaas, roomkaas zoals maredsous, la vache qui rit, ... • Platte kaas, ricotta, mascarpone, cottage cheese, ...

Peulvruchten, noten en zaden

Toegestaan	Te mijden
• Zuivere peulvruchten, noten en zaden	• <i>Na te lezen op verpakking: peulvruchten, noten en zaden indien ze bewerkt zijn</i>

Eieren

Toegestaan	Te mijden
• Verse eieren • Eibereidingen met toegestane ingrediënten	• Eibereidingen met room/melk

Oliën en vetten

Toegestaan	Te mijden
• Boter, margarine en minarine • Zuivere olie • Frituurvet	• Boter, margarine en minarine kunnen een kleine hoeveelheid lactose bevatten.

Andere

Toegestaan	Te mijden
• Kruiden: ongemengde soorten, gedroogd of vers • IJs: sorbet, waterijs, alpro-ijs, ijs op basis van soja • Gebakjes en koek: zelfgemaakte koekjes zonder melk • Saus: alle sausen bereid met sojamelk	• Kruiden: gemengde en ongemengde soorten waarvan de samenstelling niet gekend is • IJs: roomijs, consumptie-ijs • Gebakjes en koek: alle bereidingen met gewone melk, chocolade, gesuikerde cacao, hagelslag, chocopasta, karmel, toffee, drop, .. • Saus: béchamelsaus, kaassaus, mayonaise en afleidingen zoals slasausen, dipsaus, ... • <u>Na te lezen op verpakking:</u> <i>controleer kant-en-klare maaltijden, koekjes, kant-en-klare sauzen, ..</i>

Verpakkingen lezen

Kijk steeds goed na of volgende voedingsstoffen vermeld worden op de ingrediëntenlijst:

- Lactose
- Melk, melkpoeder, melkeiwit, melkvet, melkwei, droge melkbestanddelen, gehydrolyseerde melkeiwitten
- Room
- Kaas
- Wei en weipoeder
- Caseïne, caseïnaat

Deze bestanddelen bevatten allemaal lactose en horen niet thuis in een lactosevrije voeding.

Lactase-enzympreparaten

In de handel zijn preparaten verkrijgbaar die de vertering van producten die lactose bevatten vergemakkelijken. Deze bevatten het enzym lactase dat zorgt voor de vertering van lactose. Ze kunnen als uitzondering gebruikt worden bijvoorbeeld op restaurant, op een feest, ...



Kerutabs



Lactose OK



Intoleran



Kerulac-druppels
(kinderen)

Opmerkingen

- **Gefermenteerde melk en yoghurt** worden in het algemeen beter verdragen dan melk. In yoghurt produceren de nog aanwezige levende fermenten zelf ook lactase, wat de afbraak van lactose bevordert. Yoghurt verlaat bovendien minder snel de maag dan melk. Soms wordt yoghurt ingedikt met wei-eiwitten —> controleer de verpakking!
- **Yoghurt niet zelf maken** want je weet niet hoeveel lactose aanwezig is.
- Bij lactosearme voeding mag men na een bepaalde periode kleine porties lactose bevattende melk en/of melkproducten opnieuw toevoegen aan de voeding. Individueel kan men nagaan hoeveel melk verdeeld over de dag verdragen wordt.
- Opletten met **medicatie, tandpasta en vitaminepreparaten**. Hierin wordt vaak melkpoeder en lactose toegevoegd als vulmiddel.
- **Verpakkingen van alle voedingsmiddelen goed lezen.**

Lactosevrije producten



Wenst u nog bijkomende informatie?

Dienst.diëtetiek@sjki.be

Tel. 051 33 42 38

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

