

Lactosevrij proefdieet

Afdeling diëtetiek

U heeft klachten zoals buikpijn, krampen, misselijkheid, (ernstige) diarree, winderigheid of een opgeblazen gevoel. Daarvoor is nog geen oorzaak gevonden. Mogelijk veroorzaakt een lactose-intolerantie de klachten. Om dit uit te zoeken heeft uw arts geadviseerd een proefdieet te volgen.

Waarom een proefdieet?

De klachten van u of uw kind kunnen verminderen of verdwijnen als u geen voedingsmiddelen met lactose gebruikt (eliminatie-dieet). Wanneer de klachten terugkomen als u of uw kind weer producten met lactose gebruikt, dan betekent dit dat er een lactose-intolerantie is.

Wat is lactose-intolerantie?

Lactase is een enzym dat lactose (melksuiker) verteert. Dit enzym wordt in de darmwand gemaakt. Wanneer de darmen te weinig lactase produceren, wordt lactose niet of niet volledig verteerd. Men spreekt van lactose-intolerantie als er klachten zijn wanneer 'gewone' hoeveelheden melk en melkproducten worden gebruikt. Dit is ongeveer 2 tot 3 porties per dag.

Het proefdieet

Een lactosevrij proefdieet duurt 3 weken. In die periode mag u of uw kind geen producten met lactose gebruiken. Daarna neemt u in één keer een flinke hoeveelheid lactose, bijvoorbeeld een glas melk of een schaaltje yoghurt. Komen de klachten terug, dan is duidelijk dat u of uw kind een lactose-intolerantie heeft. In dit geval onderzoekt de diëtist hoeveel lactose u of uw kind kan gebruiken zonder dat er klachten ontstaan.

Producten met lactose

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

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

Let op: gebruikt u geneesmiddelen en/of vitaminepreparaten? Ook hierin kan lactose zitten. Vraag aan uw arts of apotheek of er vervangende medicijnen zijn zonder lactose.

Op het etiket of de verpakking

In producten waarin melk, melkpoeder of melkbestanddelen zijn verwerkt, kan lactose zitten. U kunt dit zien op het ingrediëntenoverzicht op de verpakking.

In de volgende producten zit meestal lactose:

- boter, margarine, halvarine, bak- en braadvet, mayonaise, salades, sauzen, sladressing
- vleeswaren, worst
- chocolade, koek, gebak, cake, snacks, snoep, zoutjes, chips, kroepoek
- groente a la crème, kant en klare maaltijden, aardappelpuree (instant), pizza, pannenkoeken, flensjes, poffertjes, soep, kruidenmixen, mixen voor saus en jus
- kofficreamers/koffiemelkpoeder, zoetjes

Een product bevat lactose als één van de volgende toevoegingen op het etiket staat:

- melk, (magere of droge) melkbestanddelen, wrongel, wei, weipoeder
- (magere of volle) melkpoeder, melkderivaat
- caseïnaat, caseïne, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit
- margarine, roomboter, boterconcentraat, boterolie, boter(poeder), melkvet, melkzout
- lactose, melksuiker

Let op: Melkzuur, lactaat, cacaoboter of kokosmelk bevatten geen lactose.

Wat kan wel bij een lactosevrij dieet?

Melk en melkproducten

- lactosevrije melk, yoghurt, soja producten, haver- amandel melk, enzovoort. Let op verrijking calcium, B2 en B12

Kaas

- harde Nederlandse kaas

Brood

- lactosevrij brood, zoals de meeste (volkoren)broden*, brood zonder broodverbetermiddel (Turks, Allison)
- crackers* of matzes, beschuit*

Beleg

- vleeswaren zonder toevoegingen, zoals rookvlees, fricandeau, rosbief, kipfilet
- harde Nederlandse kaas, pindakaas
- zoet beleg zoals honing, jam, (appel-)stroop, suiker, pure hagelslag
- komkommer, radijs, selderij, wortel en andere groenten

Vetten

- lactosevrije margarine*, halvarine*, margarine/halvarine op sojabasis
- olie, zoals maïsolie of olijfolie, melkvrije bak- en braadproducten

Vlees, Vleesvervangers (vers en ongepaneerd)

- alle soorten vlees en vleesvervangers zonder toevoegingen of saus

Groenten

- alle soorten groenten (vers, pot, blik of uit de diepvries) zonder toevoegingen of saus

Aardappelen en dergelijke

- alle soorten aardappelen, rijst, pasta's en dergelijke zonder toevoegingen of saus

Nagerechten

- soja toetjes
- fruit of vruchtenmoes, tutti frutti, abrikozen of pruimen
- gelatinepudding eventueel met fruit

Tussendoor

- alle soorten fruit, rozijnen
- zuurtjes en pepermint
- lactosevrije koekjes en snoepjes*

* Op de verpakking is meestal duidelijk aangegeven dat een product lactosevrij is. Twijfelt u? Dan kunt u telefonisch contact opnemen met de diëtist.

Uw vragen

Met vragen en/of voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling diëtetiek, locatie Alkmaar. Dat kan op werkdagen tussen 09:00 en 12:00 uur:

- telefoonnummer 072 – 548 3552
- e-mail dietetiek-alkmaar@nwz.nl