

Omschrijving

Het lactosevrij dieet is een dieet dat best gevolgd wordt bij **lactose-intolerantie**.

Lactose is een suiker dat aanwezig is in alle dierlijke melk en afgeleiden ervan. Daarom wordt het ook melksuiker genoemd. Om lactose te kunnen verteren is het enzym lactase nodig. Bij lactose-intolerantie is dit enzym onvoldoende aanwezig waardoor het lactose onverteerd in de dikke darm terecht komt. Dit zorgt ervoor dat er vocht wordt aangetrokken en dat de darmbacteriën lactose zullen afbreken. Hierdoor ontstaan er gassen en vetzuren die zorgen voor klachten.

Symptomen

De meest voorkomende symptomen zijn:

- opgeblazen gevoel;
- darmkrampen;
- dunne, zurige, schuimende ontlasting;
- verandering in de ontlasting;
- winderigheid.

Te mijden voeding

Melk en melkproducten

- Melk (mager, halfvol, vol), karnemelk.
- Yoghurt (mager, halfvol, vol), drinkyoghurt.
- Zachte kaas, platte kaas.

Melk en afgeleiden van melk zitten ook vaak **verborgen in voedingsmiddelen en bereidingen**. Denk maar aan koekjes en gebak, bewerkte voeding (saus, vleesbereidingen, aardappelbereidingen...).

Het is daarom heel belangrijk om de ingrediëntenlijst van producten waarvan u twijfelt, goed te bekijken. **Volgende bestanddelen mogen niet in het product voorkomen:**

- Lactose
- Melksuiker
- Melk
- Room
- Kaas
- Melkpoeder
- Droge melkbestanddelen
- (Melk)wei of weipoeder lactoserum
- Caseïne of caseïnaat
- Melkvet
- Gehydrolyseerde melkeiwitten
- E-nummers: E101, E213, E234, E966



LACTOSE VRIJ

Opmerking: ook sommige geneesmiddelen kunnen kleine hoeveelheden lactose bevatten. De meeste personen ondervinden hiervan geen last.

Toegelaten voeding

Vervangproducten voor melk

- Sojaproducten (calcium verrijkt).
- Andere plantaardige melken.
- Lactosevrije melk en melkproducten.
- Lactosevrije kaas, harde en oud kazen.

Leefstijladvies

Vervang melk en melkproducten door een lactosevrije melk of calcium verrijkte vervangproducten.

Bij speciale situaties kunnen er supplementen met het enzym lactase worden gebruikt. Dit wordt dan ingenomen bij de maaltijd en helpt bij de vertering van lactose.



Contactgegevens

Voor meer info (productinfo, aangepast schema, tips naar bereidingen ...) kan u een diëtiste raadplegen.

Dieetdienst (bij opname)

Tel. 09 310 04 69

dieetdienst@azalma.be

Diëtisten (ambulant)

Tel. 09 310 10 71

dieetconsultatie@azalma.be

Het lactosevrij dieet Bij lactose intolerantie

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

