

## DIEETAFDELING

# Lactosearme voeding

Lactose is een suiker die van nature voorkomt in melk en melkproducten en wordt ook *melksuiker* genoemd. Om lactose goed te kunnen verteren, heeft het lichaam het enzym lactase nodig. Wie dat enzym niet of onvoldoende heeft, kan lactose niet of moeilijk verteren. Men spreekt dan van lactose-intolerantie (overgevoeligheid voor lactose). In een normale situatie breekt lactase de lactose uit voeding af tot galactose en glucose. Bij lactose-intolerantie komt lactose onafgebroken in de dikke darm terecht en wordt daar door de bacteriën van de darmflora afgebroken. Dat veroorzaakt klachten zoals winderigheid, krampen, opgeblazen gevoel, diarree, buikpijn en misselijkheid. Hoe ouder we worden, hoe minder lactase ons lichaam aanmaakt en dus hoe groter de kans op lactose-intolerantie. Afhankelijk van hoeveel lactose u verdraagt, zal een lactose-arm of lactose-vrij dieet zorgen voor het verbeteren van de klachten.

## ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Behalve dierlijke melken melkproducten zoals yoghurt, kaas of room (ijs) moet u ook bereidingen met melk vermijden: pudding, sauzen, gebak, koekjes, dressings, ...
- Melk en melkproducten worden ook vaak toegevoegd aan allerlei bereidingen waarvan u het niet meteen verwacht (verwerkte vleeswaren, kant-en-klare gerechten, snacks, ...). Lees daarom altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking na of vraag na bij de verkoper. U moet producten vermijden met:
  - Boter
  - Kaas
  - Lactose
  - Melk
  - Melkpoeder
  - Melkwei (lactoserum)
  - Room

Vermeld de ingrediëntenlijst *lactaat*, *melkzuur* of *lactitol*, dan bevat dit product **geen** lactose.

## WELKE VOEDINGSPRODUCTEN KIEZEN, WELKE VERMIJDEN?

Op de volgende pagina's vindt u per voedingsgroep een algemeen overzicht van toegelaten en verboden producten in een lactose-arm dieet.

### Toegelaten

Dit zijn producten zonder lactose. De cursieve producten onderaan de toegelaten lijst zijn producten die (een kleine hoeveelheid) lactose kunnen bevatten. Lees altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking na.

### Verboden

Dit zijn producten die lactose bevatten en u dus moet vermijden.

### Opgelet

Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun producten plots wijzigen. Lees daarom altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking na.

### DRANKEN

Ons lichaam heeft dagelijks 1,5 liter vocht nodig bij gewone activiteit. Water heeft de absolute voorkeur. Maak er dus een gewoonte van om doorheen de dag en bij de maaltijd voldoende te drinken.

#### Toegelaten

- Water (plat, bruisend)
- Fruit- en groentesappen
- Thee, koffie
- Frisdranken
- Bier, wijn en andere alcoholische dranken (met mate)
- Met calcium verrijkte waters en fruitsappen

#### Verboden

- Duodrank (fruitsap met zuivel, bv. Takski)
- Alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is (bv. Baileys, Batida de Coco)

## SOEPEN

### Toegelaten

- Zelfbereide soep met toegelaten ingrediënten
- *Soep uit blik, diepvries of pakjes*

### Verboden

- Soepen met melk of room

## AARDAPPELEN EN GRAANPRODUCTEN

### Toegelaten

- Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid, gebakken in toegestane vetstof
- Frieten
- Puree bereid met toegestane ingrediënten
- Rijst
- Deegwaren
- Couscous, voorgekookte tarwe, gerst
- Griesmeel, tapioca, maïzena
- Alle soorten bloem: tarwe-, aardappel-, soja-, roggebloem, zelfrijzende bloem, ...
- Brood: wit, bruin, volkoren, rogge, soja, ...
- Frans brood
- Pistolets, piccolo's
- Tarwekiemen, zemelen
- *Pureevlokken*
- *Aardappelbereidingen uit de diepvries: bv. puree, kroketten, gratin, ...*
- *Beschuiten, toastbrood, knäckebröd*

### Verboden

- Aardappelbereidingen met melk, kaas of room
- Melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood
- Sandwiches
- Croissants, boterkoeken, crèmekoeken
- Maïzena Express, Maïzena Plus
- Instant puddingpoeder

## EIEREN

### Toegelaten

- Alle soorten eieren
- Eierbereidingen met toegestane ingrediënten

### Verboden

- Eierbereidingen met melk of melkproducten

## VLEES, VIS EN VLEESVERVANGERS

### Toegelaten

- Niet-bereid vers of diepgevroren rund, kalf, varken, lam, schaap, paard, kip, kalkoen, konijn, wild, ...
- Orgaanvlees (lever, nier, ...)
- Niet-bereid gehakt
- Américain natuur
- Vleesbereidingen met toegestane ingrediënten
- Niet bereide verse en diepgevroren vis: tong, schelvis, kabeljauw, zeebrasem, tarbot, rog, tonijn, ...
- Schaal- en schelpdieren: mosselen, garnaal, kreeft, krab, ...
- Vis in conserven zonder saus
- Quorn, seitan tofufu, tahoe, tempeh, ...
- *Bereid vlees, gevogelte en vervangers: blinde vink, worst, gehakt, roulades, bereide américain, hamburger, vegetarische burgers, ...*
- *Gepaneerd vlees of vis (kroketten, sticks, ...)*
- *Bereide slaatjes met vlees of vis: vleessla, kip curry, krabsla, tonijnsla, ...*
- *Vlees- en gevogeltewaren: pastei, cervelaat, worst, corned beef, ham, gerookt vlees, cornedbeef, spek, bacon, kalkoenham, kippenham, ...*
- *Bereide vis, vissoep*

### Verboden

Opgelet met alle bereidingen die u kant-en-klaar koopt (*zie cursieve producten hiernaast*): lees altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking van kant-en-klare bereidingen of vraag na bij de verkoper.

## GROENTEN

### Toegelaten

- Verse groenten
- Niet-bereide diepvriesgroenten
- Groenteconserven zonder saus
- Voorverpakte rauwkost

### Verboden

- Met melk bereide groenten
- Diepvriesgroenten met room

## FRUIT

### Toegelaten

- Vers, gedroogd of gekonfijt fruit
- Fruit in conserven

### Verboden

## MELK, MELKPRODUCTEN, SOJAPRODUCTEN

### Toegelaten

- Lactosearme melk
- Lactosearme room
- Sojaproducten en bereidingen op basis van soja, bv. sojamelk, sojayoghurt, sojapudding, soja-ijs, sojaroom, sojadrinks
- Kokosmelk, rijst-, haver-, amandeldrank (geen volwaardige alternatieven voor melk)
- *Sorbet, waterijs*
- *Koffie met witmakers*

### Verboden

- Alle soorten melk: verse melk, volle/halfvolle/magere melk, karnemelk, gecondenseerde melk, ... van koe, geit, paard, buffel, ...
- Melkpoeder
- Yoghurt en yoghurt drinks
- Fruitkaasjes
- Room, zure room, slagroom, roomijs
- Kant-en-klare bereidingen op basis van melk, bv. pudding, flan
- IJspoeder

## SAUZEN

### Toegelaten

- Sauzen op basis van soja
- Tomatensaus, Tomatenpuree
- Mosterd
- Kant-en-klare smaakmakers zoals tabasco en Worchester sauce
- *Sauspoeder*
- *Dressing, slasaus, vinaigrette*

### Verboden

- Alle sauzen bereid met room, melk of melkproducten

## KAZEN

Harde kaassoorten bevatten bijna geen lactose omdat ze langer rijpen, waarbij de lactose wordt omgezet in melkzuur. Wanneer je nog een kleine hoeveelheid lactose kan verdragen, kan je voorzichtig harde kazen proberen te eten.

In onderstaande kolom bevatten de toegelaten kazen geen lactose, de cursieve kazen bevatten een kleine hoeveelheid lactose.

### Toegelaten

- Delhaize lactosevrij
- Diléa
- Lactofree
- Leerdammer lightlife
- Philadelphia lactosevrij
- Violife
- *Beemster*
- *Leerdammer*
- *Oud Amsterdam*
- *Passendale*
- *Père Joseph*

### Verboden

- Smeltkaas, smeerkaas
- Platte kaas en bereidingen met platte kaas, bv. met fruit, kruiden, ...
- Roomkaas
- Cottage cheese

0g koolhydraten = Lactose VRIJ  
 <1g koolhydraten = Lactose ARM  
 > 1g koolhydraten = VERMIJDEN

## VETSTOFFEN EN OLIËN

### Toegelaten

- Olie, reuzel, rundvet, frituurvet
- Zuiver plantaardige margarine
- Margarine en minarine op basis van plantaardige vetten
- Boter met etiket 'zero lactose'
  
- *Margarine*
- *Minarine*
- *Bak- en braadvet*

### Verboden

- Alle soorten boter, bv. hoeveboter, melkerijboter

## GEBAK EN KOEK

### Toegelaten

- Zelfgemaakte cake, koek, taart, gebak, pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten
- Rijstwafels
  
- *Voorverpakt gebak*
- *Peperkoek*
- *Speculaas*

### Verboden

- Cake, koek, taart, gebak, pannenkoeken, ... waarin melk of melkproducten in verwerkt zijn
- Kant-en-klaar pannenkoekenmeel, cakemeel

## SUIKER EN ZOET BELEG

### Toegelaten

- Suiker of zoetstoffen
- Jam, gelei, honing, siroop
- Marsepein
- Speculaaspasta
- Pindakaas
  
- *Fondant chocolade*
- *Snoep*
- *Pure chocopasta*
- *Cacaopoeder*
- *Poeder voor instant-desserts*

### Verboden

- Melkchocolade, witte chocolade en gevulde chocolade
- Melkchocoladepasta
- Chocoladesaus

## KRUIDEN EN ANDERE

### Toegelaten

- Verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen
- Noten, zaden
- Augurken, uitjes in azijn
- Bakkersgist, gedroogde gist
- Zout
  
- *Chips*
- *Kruidenmengsels*

### Verboden

- Snacks bereid met melk
- Kant-en-klare gerechten

## LACTASE-ENZYMPREPARATEN

In de apotheek zijn preparaten verkrijgbaar die de vertering van melkproducten vergemakkelijken. Zij bevatten het enzym lactase dat zorgt voor de vertering van lactose. De tabletten of gelules zijn handig voor onderweg: in een restaurant, maar ook thuis bij vrienden als u eens van een gebakje of ijsje wil genieten. Ook voor kinderen is dit ideaal, bijvoorbeeld op een verjaardagsfeestje. Ze kunnen dan ook pannenkoeken of een ijsje eten.

### Voorbeelden

- Lactose-OK<sup>®</sup> (Revogan): 1 gelule net voor de maaltijd innemen. 1 gelule verteert 12 g lactose = 1 glas melk, ook verkrijgbaar in de Forte variant.
- KeruTabs<sup>®</sup> (Artu Biologicals): 1 tot 3 tabletten innemen met water vlak voor of tijdens een lactosebevattende maaltijd (Diabeten dienen hun arts te raadplegen alvorens KeruTabs te gebruiken).





## Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

### campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

---

**iedereen**  
Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019