

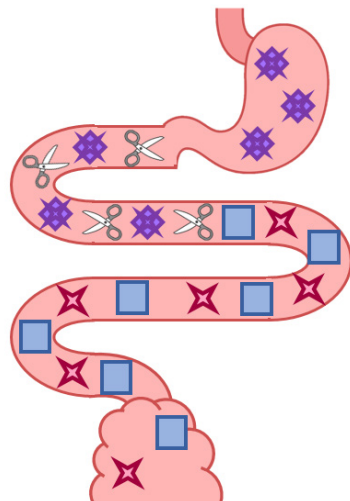
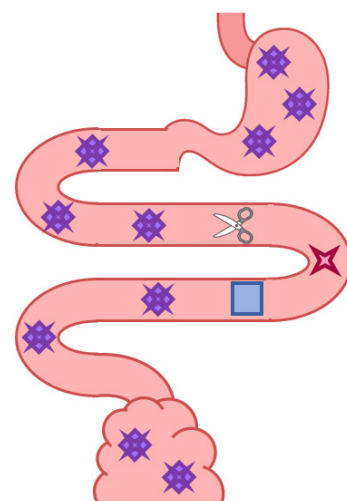
DIEETAFDELING

Lactosearme voeding

Pediatrie



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).


Normale vertering van lactose

Lactose intolerantie


Lactose



Galactose



Glucose

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. Iedereen met lactose-intolerantie verdraagt een andere hoeveelheid lactose, afhankelijk van hoeveel lactose jij verdraagt, zal een lactose-arm of lactose-vrij dieet zorgen voor het verbeteren van de klachten.

ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Behalve dierlijke melk en melkproducten zoals yoghurt, kaas of room(ijs) moet je ook bereidingen met melk vermijden: pudding, sauzen, gebak, koekjes, dressings, ...
- Melk en melkproducten worden ook vaak toegevoegd aan allerlei bereidingen waarvan je 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. Je 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 vind je per voedingsgroep een algemeen overzicht van toegelaten en verboden producten in een lactose-arm dieet.

Toegelaten

Dit zijn producten zonder lactose. De schuin gedrukte 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 je 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
- Met calcium verrijkte waters en fruitsappen

Verboden

- Duodrank (fruitsap met zuivel, bv. Takski)

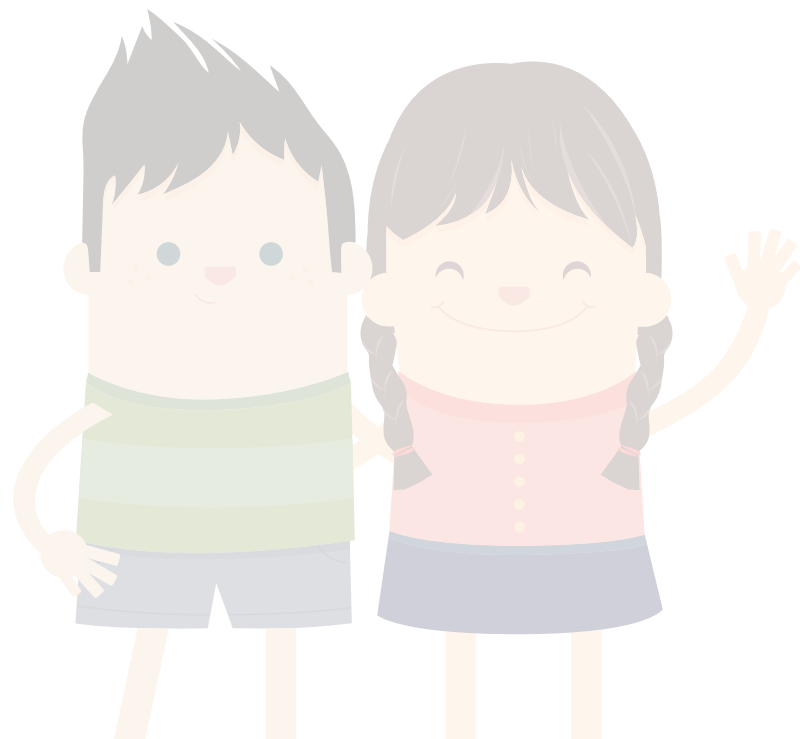
SOEPEN

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

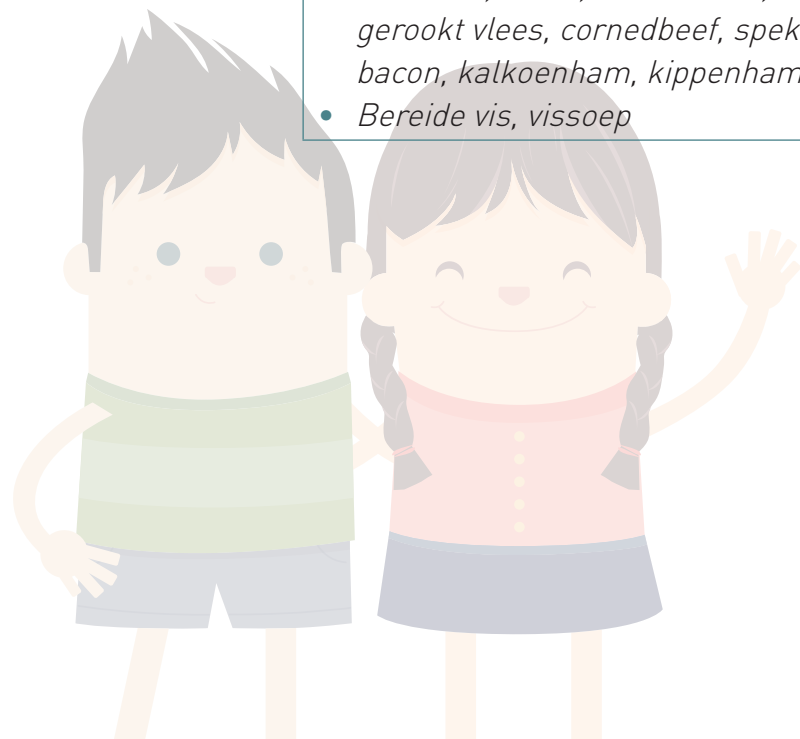
- Eierbereidingen met melk of melkproducten

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 tofu, 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

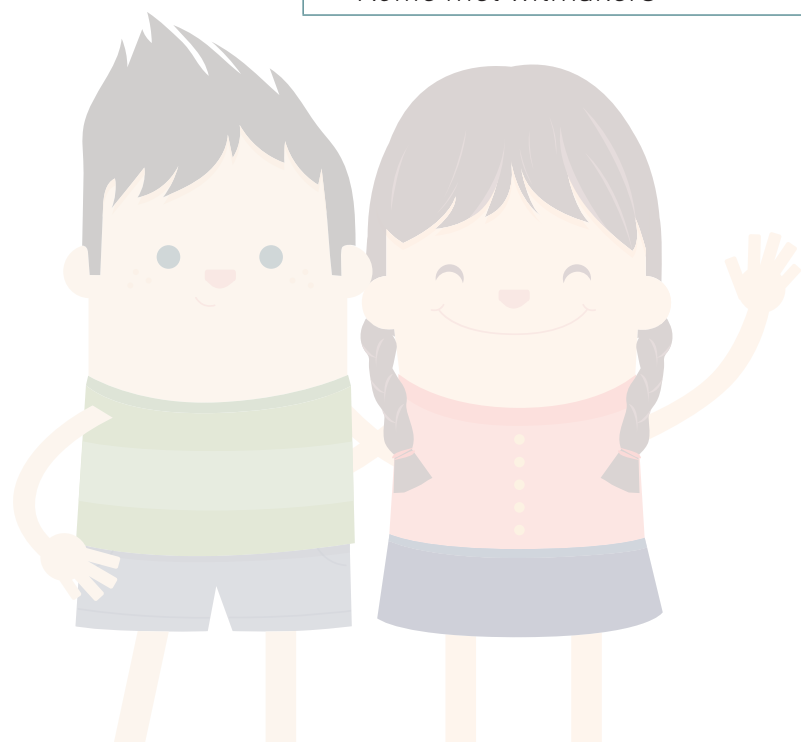
Opgelet met alle bereidingen die je kant-en-klaar koopt (*zie schuin gedrukte producten hiernaast*): lees altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking van kant-en-klare bereidingen of vraag na bij de verkoper.



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) • <i>Sorbet, waterijs</i> • <i>Koffie met witmakers</i>	Verboden • Alle soorten melk: verse melk, volle/halfvolle/magere melk, karnemelk, gecondenseerde melk, ... van koe, geit, paard, buffel, ... • Melkpoeder • Yoghurt en yoghurtdrinks • 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 • <i>Sauspoeder</i> • <i>Dressing, slasaus, vinaigrette</i>	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 schuin gedrukte kazen bevatten een kleine hoeveelheid lactose.	
Toegelaten • Delhaize lactosevrij • Diléa • Lactofree • Leerdammer lightlife • Philadelphia lactosevrij • Violife • <i>Beemster</i> • <i>Leerdammer</i> • <i>Oud Amsterdam</i> • <i>Passendale</i> • <i>Père Joseph</i>	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-ENZYPREPARATEN

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 of bij vrienden, op een feestje of bij een speciale gelegenheid als je eens van een 'gewoon' gebakje, pannenkoek of ijsje wil genieten.

Voorbeelden

- Lactose-OK ® (Revogan): 1 gelule net voor de maaltijd innemen. 1 gelule verteert 12 g lactose = 1 glas melk, ook verkrijgbaar in de Forte variant.
- KeruTabs ® (Artu Biologicals): 1 tot 3 tabletten innemen met water vlak voor of tijdens een lactosebevattende maaltijd.

Vraag advies aan je arts of apotheker

MEDICATIE

Lactose wordt vaak verwerkt in medicatie, vraag telkens na aan je arts of apotheker of er lactose zit in de medicatie die je moet nemen.



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

iedereen

Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019