

# 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 u 'gewone' hoeveelheden melk en melkproducten 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, milkshake, fruitzuiveldranken zoals Rivella en Taksi
- geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk en ezinnenmelk
- yoghurt, kwark, biogarde, kefir, vla, pap, pudding, mousse, roomijs
- slagroom, zure room en crème fraîche
- smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, Hüttenkäse, cottage cheese, mozzarella, zachte geiten- en schapenkaas, zuivelspread, roomkaas

Let op: gebruikt u geneesmiddelen en/of vitaminepreparaten? Ook hierin kan lactose zitten. Vaak bevat het dan heel weinig lactose. Controleer de verpakking en overleg met uw diëtist wanneer deze lactose bevat.

### 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.

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
- roomboter, boterconcentraat, boterolie, boter(poeder), melkvet, melkzout
- lactose, melksuiker

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

In de volgende producten zit meestal lactose:

- boter, sommige margarine/ halvarine/ bak- en braadvet
- luxe broodjes als croissant, krentenbrood
- salades, sauzen, sladressing, yogonaise
- vleeswaren, worst
- chocolade, koek, gebak, cake, snacks, zoutjes, chips
- groente a la crème, kant en klare maaltijden, aardappelpuree (instant), pizza, pannenkoeken, flensjes, poffertjes, soep, kruidenmixen, mixen voor saus en jus
- koffiemoes/koffiemelkpoeder, zoetjes

### 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

- de meeste (volkoren) broden zonder broodverbetermiddel \*
- crackers\* of matzes, beschuit\*

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

## **Beleg**

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

## **Vetten**

- de meeste margarine/ halvarine\*, margarine/halvarine op sojabasis
- olie, zoals maïsolie of olijfolie, de meeste bak- en braadproducten\*

## **Vlees, Vleesvervangers (vers en ongepaneerd)**

- alle soorten puur/onbewerkt 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**

- toetjes op plantaardige basis, bijvoorbeeld op basis van soja, haver en kokos
- lactosevrije yoghurt
- fruit of vruchtenmoes, tutti frutti, abrikozen of pruimen
- gelatinepudding eventueel met fruit

## **Tussendoor**

- alle soorten fruit, rozijnen
- zuurtjes en pepermunt
- 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](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl)