Ziekenhuis
Oost-Limburg

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN

Voedingsadvies bij lactose-intolerantie bij kinderen en jongeren

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk
Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies bij lactose-intollerantie bij kinderen en jongeren. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtiek.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten

INHOUDSTAFEL

1. Voedingsadvies bij lactose-intolerantie 3

2. Voedingsdriehoek 4

3. Bewegingsdriehoek 5

4. Voedingsadvies 6

5. Richtlijnen 8

6. Productinformatie 19

7. Extra info 22

01 VOEDINGSADVIES BIJ LACTOSE-INTOLERANTIE

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies bij lactose-intolerantie of lactose-overgevoeligheid.

Lactose, oftewel melksuiker, is een suiker dat in melk- en melkproducten terug te vinden is en heeft lactase nodig om verteerd te worden. Lactase is een enzym dat in de dunne darm wordt aangemaakt. Bij een gebrek aan lactase komt de onverteerde lactose van onze voeding in de dikke darm terecht. De darmflora vergisten de lactose in de dikke darm, waardoor klachten ontstaan zoals buikpijn en buikkrampen, een opgeblazen gevoel, toegenomen winderigheid, diarree waarbij soms de ontlasting schuimend is en zuur ruikt,… Een lactosebeperking kan daarom de klachten beperken.

02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.

03 BEWEGINGSDRIEHOEK

BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

1. **Zit minder lang stil én beweeg meer.**
2. Pak het **stap voor stap** aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
3. Ga voor een **gezonde gewoonte** en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.
4. **Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
5. **Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje. Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
6. Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. **Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.
7. **Stel een plan op** en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
8. **Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

Om klachten bij lactose-intolerantie te verhelpen, is het noodzakelijk om lactose te vermijden. Mogelijks wordt lactase nog steeds aangemaakt, maar onvoldoende om grote hoeveelheden lactose te verteren. Om na te gaan hoeveel lactose uw kind nog kan verdragen, wordt aangeraden om in de eerste fase lactose strikt te vermijden en nadien geleidelijk aan de voeding uit te breiden.

4.1 Lactose in de voeding

Lactose kan u terugvinden in de volgende voedingsmiddelen:

- melkproducten: alle soorten melk (ook geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk), magere melk, halfvolle melk, karnemelk, melkdrank, chocolademelk, melk met fruitsmaakjes, 'wei' dranken;
- gecondenseerd melk, koffiemelk, melkpoeder;
- pudding, vla, pap;
- yoghurt, yoghurtdrank, Skyr, kwark;
- roomkaas, verse kaas, zachte kaas, smeerkaas, smeltkaas, ricotta, Hüttenkäse, Cottage Cheese, mascarpone, mozzarella;
- roomboter;
- milkshake, slagroom, crème fraîche, zure room;
- ijs en roomijs.

Lactose kan ook in een zeer geringe hoeveelheid voorkomen in sommige tandpasta's, medicijnen, voedingssupplementen of vitaminepreparaten. Het is daarom aangewezen om ook deze verpakkingen te controleren.

4.2 Melk vervangen

Melk en melkproducten zijn een belangrijke bron van vitamine B2 en calcium. Bij een lactosevrij of lactosebeperkt dieet is het noodzakelijk om de melk te vervangen door lactosevrije melk of calciumverrijkte sojadrink. Een verrijking van sojadrink is belangrijk, omdat gewone sojadrink echter weinig calcium en vitamine B2 bevat. In vele winkels zijn deze voedingsmiddelen steeds meer terug te vinden.

Om voldoende calcium binnen te krijgen kan u ook calciumverrijkt water geven aan uw kind, zoals Hépar of Contrex.

Moedermelk bevat meer lactose dan koemelk, waardoor het beter is om de borstvoeding te stoppen. Zuigelingen hebben specifieke behoeften, waardoor het u best het advies van de arts volgt.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevolen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom "aanbevolen" zijn de gezondste keuze. De kolom "te mijden" bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden. De kolom verboden bevat voedingsmiddelen die u omwille van het dieet strikt dient te vermijden.

De voedingsmiddelen met een * bevatten mogelijks lactose, waardoor het noodzakelijk is om de verpakking grondig na te lezen. De producten met een * bij toegelaten zijn meestal lactosevrij, de producten bij verboden met een * zijn lactosevrij afhankelijk van de producent.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Water Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof	Groentesap	(Light) frisdranken en energydranken Sportdranken Koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of lactosevrije room Fruitsappen en smoothies*	Poeders voor instant dranken, bv cappuccino Koffie uit een automaat

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Verse groenten Diepvriesgroenten (onbereid) Groentesoep met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees*	Conserven of gepekelde groenten, olijven Groentesoep met lactosevrije room, vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L*	Groentechips Groentefrietjes	Soep o.b.v. pakjes Diepvriesgroenten (bereid)*

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoeging Fruit uit blik of glas op eigen sap	Gedroogd of gevriesdroogd fruit Fruit uit blik of glas op siroop	Confituur, confituur met verlaagd suiker-gehalte, stroop,…	

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Volkoren-, rogge- of meergranenbrood* Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pitabrood* Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd* Volkoren meel en broodmix* Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,… Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder toevoegingen* Volkoren ontbijt-granen zonder toevoegingen*	Bruin brood* Witte pistolet, piccolo, Turks brood, pitabrood* Witte beschuit, crackers* Witte bloem, broodmix* Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,…* Muesli en/of granola met chocolade of suiker* Volkoren ontbijt-granen met chocolade of suiker*	Fantasie ontbijtgranen*	Wit-, toast-, suiker-, rozijnen- of melk-brood Sandwiches Croissant, koffieboterkoeken Alle soorten koek en gebak*

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Gekookte aardappelen Puree bereid zonder boter, bereid met lactosevrije melk Volkoren deegwaren en rijstnoedels Bruine rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, quinoa, volkoren gerst, cous-cous, gierst, freekeh, boekweit, amarant	Gebakken aardappelen* Puree bereid met boter en lactosevrije melk* Witte deegwaren Witte rijst of couscous	Frieten* (Light) chips*	Kant-en-klare kroketten, puree, gratin Aardappelpuree in poedervorm

Bindmiddelen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
	Rijstmeel, tapioca, maïszetmeel, agar agar, gelatine, sojameel, johannes-broodpitmeel		Maïszetmeel met melk, zoals Maïzena Express

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bruine en witte bonen,...) Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé (indien deze niet bewerkt zijn) Eieren	Vleesvervangers zoals: (gepaneerde) groenteburgers, gepaneerde quorn*		Eiergerechten met melk

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Ongezouten noten en zaden Notenpasta zonder toevoeging	Gezouten noten Dranken op basis van noten Notenpasta met suiker, vet of zout	Kokosnoot	Chocopasta Nootjes met chocolade (M&M's)* Nootjes met korstje (paprikanootjes)*

Omwille van verstikkingsgevaar worden noten best pas gegeven aan kinderen ouder dan 4 jaar.

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Smeervetten: • minarine* • zachte margarine* (smeerbaar bij koelkast-temperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten* (vlootje of vloeibaar) Alle oliën Frituurolie (mix van plantaardige oliën)*		Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt)* Frituurvet (vast bij koelkast-temperatuur)*	Boter, halfvolle boter Kruidenboter, lookboter Boterolie, melkvet en boterconcentraat

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Verse en diepgevroren vis Onbereid en niet gepaneerd Vis in blik (eigen nat) Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	*Toevoeging van olie* Gerookte of gepaneerde vis* Surimi Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus)* Vissalade (zelfbereid)	*Toevoeging van zout of mayonaise*	Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaalkroketten Vissalade (kant-en-klaar)

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Vers vlees	*Vers vlees, bewerkt*	*Bewerkt vlees*	Vleesbereidingen zoals charcuterie, vleespasteien, worstsoorten. Deze kunnen vermengd worden met kruidenmengsels en paneermeel.
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe*	Gepaneerde vleesproducten
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)*	Spek	Paté, salami en vleessalades*
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham*	Filet américain en beuling*	
Kalkoenborst, kip			
Vers paardenvlees of schapenvlees			
Haas, ree			
Wild gevogelte			

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Mager of halfvol Lactosevrije melk Lactosevrije lactose Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	*Mager of halfvol met toevoegingen* Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoet-stof, desserts o.b.v. soja Plantaardig alternatief voor room, light room Lactosevrije desserts	*Vol*	Melk, karnemelk Room, koffieroom Kefir, Ayran Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurtdrinks,…) Yoghurt, skyr Desserts op basis van melk (bv. flan, pudding,…) Instant puddingpoeder Dessert op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu,…) Slagroom, gesuikerd

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
≤ 20g vet per 100g kaas Harde kaas 30+ Lactosevrije feta, brie, mascarpone, mozzarella en smeer-kaas	*> 20g vet per 100g kaas* Harde kaassoorten zoals Leerdammer, Emmentaler, Maaslander		Platte kaas, smeerkaas, room-kaas, kruidenkaas, Cottage Cheese, ricotta, mozzarella Zachte kazen Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. borrelhapjes en chips) Dipsaus met kaas

Als kaas 0g koolhydraten bevat, zit er geen lactose in en kan deze steeds gebruikt worden.

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Verse en gedroogde kruiden (bv. oregano, tijm) Specerijen (bv. kaneel, peper)	Dressing, vinaigrette* Ketchup, mosterd, pickles	(Light) mayonaise* Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...)* Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus	Kruidenmengsels Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes*

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

Deze producten kunnen lactose bevatten. Lees altijd aandachtig de ingrediëntenlijst op de verpakking !

06 PRODUCTINFORMATIE

6.1 Etiket lezen

Vaak is het niet voor de hand liggend wanneer een product lactose bevat. U kan best steeds de ingrediëntenlijst op de verpakking raadplegen. Een product bevat lactose wanneer u een van de volgende termen in de ingrediëntenlijst terugvindt:

- melk: koemelk, buffelmelk, schapenmelk, geitenmelk en paardenmelk;
- magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen;
- melkpoeder: magere melkpoeder, volle melkpoeder;
- wei, weipoeder; melkzout, wrongel, lactoserum;
- lactose, melksuiker, lactulose.

Melk bestaat uit water, melkeiwit, melksuiker en melkvet. Lactose is de melksuiker. Wanneer lactose in een voedingsmiddel aanwezig is, moet u dit vermijden. Melkeiwitten zoals caseïne, caseïnaat,… zijn vaak ook aanwezig in voedingsmiddelen. Deze bevatten geen lactose en hoeven daarom niet vermeden te worden.

De fabrikant is immers niet verplicht om te vermelden dat de samenstelling is veranderd. De fabrikant is wel wettelijk verplicht om de 14 allergenen, waaronder melk, duidelijk te vermelden op de verpakking.

Wanneer er op de verpakking staat ‘gemaakt in een bedrijf dat melk verwerkt’ of ‘kan sporen van melk bevatten’ kunnen deze voedingsmiddelen wel gebruikt worden. De kans dat er lactose aanwezig is, is erg klein. Indien het toch melk bevat, dan is de hoeveelheid lactose zo laag dat het in de meeste gevallen geen klachten zal veroorzaken.

6.2 Lactosevrije producten

Hieronder vindt u enkele producten die lactosevrij zijn. Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun producten plots wijzigen. Lees daarom steeds goed de ingrediëntenlijst op de verpakking na.

Ontbijtgranen:

- Frosties
- Choco Pops
- Chocos
- Smacks
- Rice Krispies
- Honey Loops

Koeken:

- Speculaas (Lotus)
- Peperkoek
- Rijstwafel (zonder chocolade)
- Lange Vingers (Albert Heijn)
- Glutenvrije/lactosevrije koekjes van Céréal

Melk en melkproducten:

- Campina melk lactosevrij
- Boni lactosevrije melk
- Dilea zero lactose
- Arla lactosefree
- AH lactosevrije melk
- Provamel
- Alpro soya plantaardige melk
- Cécémel lactosevrij
- Oatly haverdrank cacao
- Carrefour no lactose

Room:

- Alpro cuisine
- Balade 0% lactose
- Dilea room

Yoghurt:

- Alpro soya yoghurt
- Pur Natur lactosevrij
- Arla lactofree yoghurt
- AH Plantaardige yoghurt soya
- Isey Skyr aardbei-banaan
- Vegan Danio
- Beleaf yoghurt
- Oatly haver oatyoghurt Grieks
- Activia 100% plantaardig
- Dilea yoghurt
- Dilea Griekse yoghurt

Desserts:

- Alpro soyadesserts
- Soy pro sojapudding
- Dilea pudding
- Puddingpoeder (Impérial)

Kaas:

- Philadelphia lactosevrij
- Verschillende kazen (Dilea):
  - mozzarella, brie, feta,...
  - Emmental, Gouda,...
- Minus L goudse kaas (AH)

Verschillende voedingsmerken en ook huismerken van grootwarenhuizen hebben lactosevrije producten. Dilea is een merk met lactosevrije voedingsmiddelen die in verschillende grootwarenhuizen verkrijgbaar zijn. Dilea vertrekt vanuit koemelk en verwijdert alle lactose uit het product waardoor de producten lactosevrij zijn. Andere merken zijn Damhert, Minus L,...

07 EXTRA INFO

7.1 Lactasepreparaten

Wanneer u samen met uw kind op restaurant wil of uit eten bij vrienden zonder dat er rekening moet gehouden worden bestaan er enzympreparaten op de markt. Deze bevatten het enzym lactase waarmee lactose gewoon kan verteerd worden en zijn te vinden bij de apotheek. Enkele voorbeelden zijn Lactose-OK en Kerutab.

Gebruik:

1. Voorvertering van lactose: 1 gelule openmaken en in 1L melk of ander zuivelproduct schudden, 12 a 24 uurin de koelkast bewaren alvorens te gebruiken.
2. Zonder voorvertering van lactose: 1 gelule 30 minuten voor de maaltijd innemen.

7.2 Opbouwen van lactose

Na een aantal weken strikt lactosevrij te eten kan u terug lactose invoeren om uw tolerantiegrens op te zoeken. Wanneer uw kind tijdens het opbouwen terug klachten ervaart, is zijn/haar tolerantiegrens overschreden.

Start met kleine hoeveelheden lactose, zoals kruidenmengsel, bouillonblokjes,… deze geven vaak geen problemen. Zure voedingsmiddelen zoals yoghurt, witte kaas, karnemelk, harde kazen,… worden meestal beter verdragen, omdat ze slechts kleine hoeveelheden lactose bevatten. Lactose wordt over het algemeen beter verdragen als de inname ervan verspreid wordt over de dag en in combinatie met een maaltijd.

7.3 Praktische tips voor ouders

Het volgen van een lactosevrij dieet vraagt een inspanning van zowel u als ouder en uw kind. Hier volgen enkele praktische tips:

- leg het dieetblad in de keuken zodat u hierop steeds kan nakijken indien u twijfelt;
- licht oudere broertjes en zusjes in. Leg hen uit dat hij/zij niet alles kan eten en wat de gevolgen hiervan zijn;
- licht ook de school in over het dieet zodat zij een oogje in het zeil kunnen houden. De juf of meester kan uitleg geven aan de klasgenootjes. Spreek ook iets af bij verjaardagen;
- bij verjaardagsfeestjes thuis neemt u best contact op met de ouders van het vriendje. Spreek af wat er gegeten en gedronken wordt.

www.ZOL.be

www.twitter.com/ZOLziekenhuis

www.facebook.com/ZOLzh

www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be

BR1039