

Voorlopige dieetadviezen bij lactose-intolerantie

Inleiding

Deze informatie is bedoeld om de periode tussen de diagnose van lactose-intolerantie en het eerste diëtistebezoek te overbruggen.

Lactose-intolerantie

Het slijmvlies van de dunne darm maakt het enzym lactase. Bij een tekort aan lactase, wordt lactose (melksuiker) niet of niet volledig verteerd. Dit kan klachten geven zoals buikpijn, winderigheid en diarree. Voor het verminderen van de klachten is een dieet met beperkte hoeveelheid lactose noodzakelijk.

Algemene adviezen bij lactosebeperking

Beperk het gebruik van lactose bevattende voedingsmiddelen zoals:

- Melk en karnemelk
- Chocolademelk, yoghurtdrink en fruitzuiveldranken
- Yoghurt, vla, kwark etc.
- Slagroom
- Smeerkaas, verse kaas, buitenlandse kaas

In Nederlandse harde kaas, zoals Goudse kaas, bevat geen lactose.

Vervangende melkproducten

- Producten op basis van soja
- Lactosebeperkte melk in poedervorm

Handige tips

Met behulp van een enzympreparaat kunt u zelf van gewone melk

lactosebeperkte melk maken. Dit preparaat bevat het enzym lactase.

Ook kan uw kind met behulp van tabletten incidenteel, bijvoorbeeld bij een verjaardagspartijtje, toch lactose bevattend voedsel eten zoals taart, ijs en toetjes.

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/lactose-intolerantie.aspx

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl