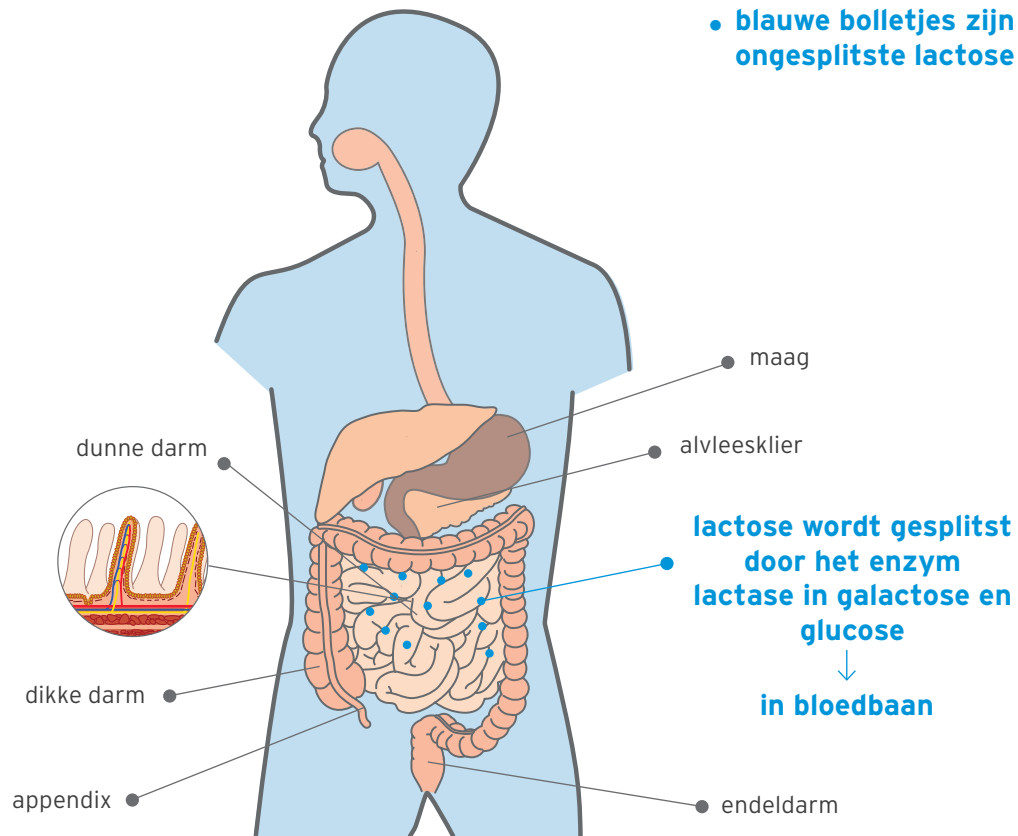


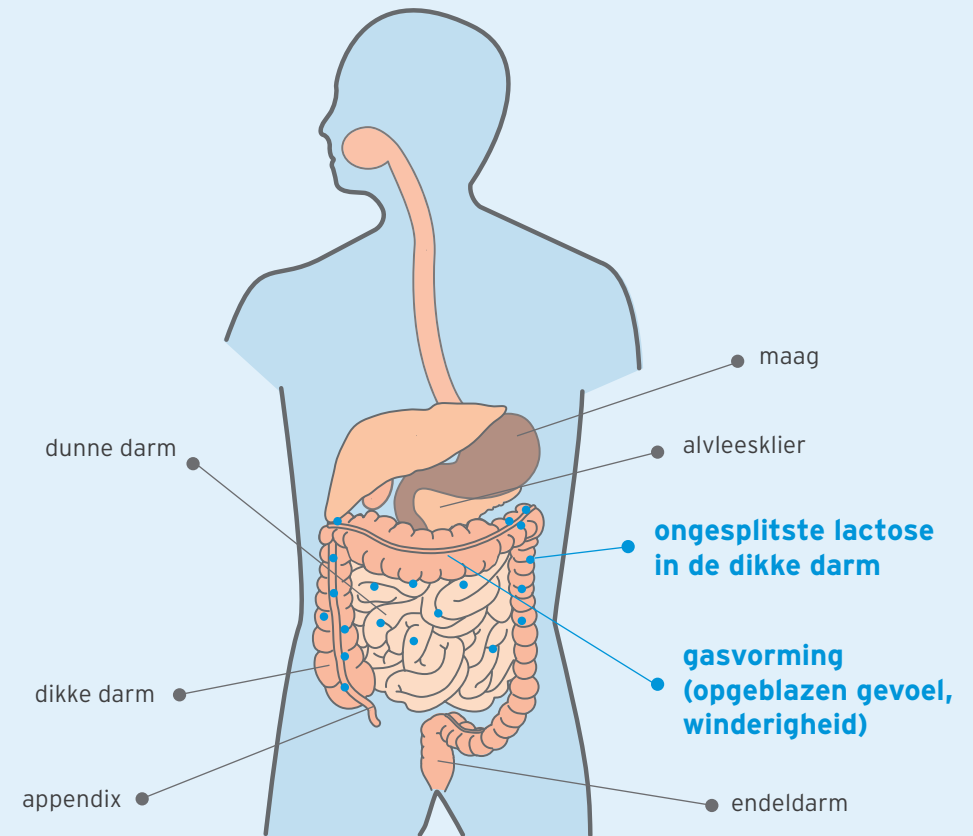
Werk aan uw gezondheid

Lactose-intolerantie

Normale situatie



Lactose-intolerantie



Wat is lactose-intolerantie?

Lactose-intolerantie is het niet of onvoldoende kunnen verteren van lactose, een melksuiker. Om lactose te verteren is het enzym lactase nodig. Lactase wordt in de dunne darmwand gemaakt. Bij te weinig lactase kan de lactose uit de voeding niet goed verteerd worden. Lactose komt dan onverteerd in de dikke darm. Hierdoor kunnen klachten ontstaan.

Bij lactose-intolerantie kunnen de volgende klachten optreden:

- Buikpijn
- Opgeblazen gevoel
- Misselijkheid
- Diarree
- Winderigheid

Lactose-intolerantie

Producten en de hoeveelheid lactose per portie*

Product	Portie	Lactose (g) per portie
Halfvolle melk	150 ml	6,9
Campina Lactose Vrij	150 ml	< 0,01
Yoghurtdrink	150 ml	4,1
Karnemelk	150 ml	5,3
Halfvolle yoghurt	150 ml	6,6
Vanille vla	150 ml	6,5
Koffiemelk vol	1 cup (8 ml)	0,9
Goudse 48+ kaas	20 gram	0
Brie 60+	20 gram	0,2
Smeerkaas 20+	15 gram	0,5
Chocoladehagel slag melk	15 gram	1,1
Zuivelspread naturel	15 gram	0,6
Roomijs met chocolade	50 gram (1 bol)	1,2

- In 'zure' melkproducten (yoghurt, karnemelk) zit minder lactose dan in 'zoete' melkproducten (halfvolle of volle melk).
- In harde kazen, zoals Goudse 48+ kaas, zit helemaal geen lactose, maar in zachte kazen zoals brie of smeerkaas wel.
- Lees het etiket; hier staat vaak nuttige informatie op. Producten waarop staat 'bevat zuivel' of 'bevat lactose' vermijden of beperken.

Wat kunt u zelf doen?

Verwijderen of beperken* van lactose in de voeding:

- Veel mensen met lactose-intolerantie kunnen een kleine hoeveelheid lactose verdragen (ongeveer 12 gram). Dit kan per individu verschillen.
- Eet zo gevarieerd mogelijk volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Dus voldoende hoeveelheden groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, vis, vlees, peulvruchten en zuivel (zonder of met weinig lactose).
- Kies voor zuivelproducten met minder lactose zoals yoghurt, karnemelk en kaas.
- Verdeel de hoeveelheid lactose over de dag en nuttig lactose bevattende producten bij voorkeur in combinatie met een maaltijd.

De voeding volwaardig houden:

- Melk en melkproducten leveren belangrijke voedingsstoffen, zoals riboflavine (vitamine B2), vitamine B12, calcium en eiwit. Met een diëtist kunt u overleggen hoe u deze voedingsstoffen kunt aanvullen.

Wanneer klachten aan blijven houden:

- Neem bij aanhoudende klachten contact op met een arts.
- Samen met uw diëtist kunt u een klachtenpatroon dagboek bijhouden.

* De hoeveelheid lactose die iemand nog kan verdragen, varieert per individu.

Dit initiatief wordt ondersteund door:



Disclaimer © FrieslandCampina 2020

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Deze gesprekskaart is uitsluitend bedoeld voor gebruik door professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als voedings- of gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

institute.nl@frieslandcampina.com
www.frieslandcampinainstitute.com/nl

Volg ons ook op social media
@FCInstitute_NL
/FrieslandCampinaInstitute

Versie juni 2020

