

LACTOSE- INTOLERANTIE

WAAROM DIT ADVIES?

U heeft dit advies gekregen omdat uit mesologisch onderzoek blijkt dat u niet goed op lactose reageert.

WAT IS LACTOSE?

Lactose is een dubbele suiker die van nature voorkomt in melk van mensen en zoogdieren. Het bestaat uit een molecuul glucose en een molecuul galactose.

WAT IS LACTOSE-INTOLERANTIE?

Om lactose op te kunnen nemen, dient het eerst gesplitst te worden in glucose en galactose. Hiervoor is het enzym lactase nodig. Lactase wordt in de darmwand van de dunne darm gemaakt. Na de zoogperiode neemt de productie van lactase langzaam af bij 75% van de wereldbevolking. Na het vijfde levensjaar neemt het extra af en is het overgrote gedeelte van de wereldbevolking niet meer in staat om lactose goed op te nemen. Een uitzondering op de regel vormt het Kaukasische ras de mensen die van oorsprong uit de noordelijke gebieden van Europa komen. In Nederland kan de meerderheid van de bevolking wel lactose verteren op volwassen leeftijd.

Wanneer het lichaam geen lactose kan opnemen heet dit een lactose-malabsorptie. De onverteerde lactose blijkt niet bij alle mensen met lactose-malabsorptie klachten te geven.

Wanneer er wel klachten ontstaan dan is dat wel te verklaren. De onverteerde lactose die eigenlijk in de dunne darm wordt opgenomen komt in de dikke darm en daar wordt het vergist waarbij gasvorming en soms diarree ontstaat. Als er na inname van melkproducten bij een lactose-malabsorptie klachten ontstaan spreekt men van een lactose-intolerantie. De klachten die vaak voorkomen zijn: winderigheid, opgeblazen gevoel, diarree, vette ontlasting en darmkrampen. Ook kunnen andere klachten optreden.

Een lactose- intolerantie is geen allergie, kleine hoeveelheden lactose worden vaak wel verdragen. Er is een bepaalde drempel waarna de klachten optreden. Voor de meeste mensen met een lactose-

intolerantie geldt dat ze 6 gram lactose kunnen gebruiken zonder klachten te ervaren. Deze 6 gram dient dan verspreid over de dag ingenomen te worden.

INDUSTRIEEL VERVAARDIGDE VOEDING:

Via het voedingscentrum is een lijst verkrijgbaar met alle "melkvrije" producten die te koop zijn. Deze lijst kan een handige boodschappenhulp zijn wanneer men ook op hele lage dosis lactose reageert.

Een product kan lactose bevatten als het een van de volgende bestanddelen bevat:

- Lactose, melksuiker, melksuikerstroop;
- Wei, weipoeder;
- Melk (poeder);
- Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen; melkzout;
- Bijproducten van melk;
- Gehydrolyseerde caseïne.

Ook kan een product lactose bevatten als het een van de ingrediënten bevat onder kopje "vermijden" of "uitproberen" in de voedingstabel.

Melkzuur of lactaat hebben niets met melk of lactose te maken. Producten die deze ingrediënten bevatten kunt u gewoon gebruiken.

GEFERMENTEERDE MELKPRODUCTEN:

Zure of gefermenteerde melkproducten worden gemaakt door aan gepasteuriseerde melk een ferment bestaande uit melkzuurbacteriën toe te voegen. Hierdoor wordt een gedeelte van de lactose omgezet waardoor er minder lactose over blijft. Ook blijkt het dat deze zure melkproducten makkelijker verteerbaar zijn omdat ze in mindere of meerdere mate een lactase activiteit hebben. Deze zure of gefermenteerde melkproducten zijn: o.a. yoghurt, biogarde, karnemelk, kefir en kwark.

Vermijden	Met mate persoonlijk uitproberen	Wel toegestaan
Weipoeder		
Melkpoeder		
Melkbestanddelen		
Dranken:		
koffiemelk	Karnemelk	Rijstemelk
Melk	Kefir	Amandelmelk
Geitenmelk	Drinkyogurt (optimel)	Sojamelk
Schapenmelk	Acidophilusmelk	Havermelk(Oatmilk)
Paardenmelk	Lactose vrije melk.	Kokosmelk
Fruitzuiveldranken:		
Rivella		
Taksi		
Chocolade:		
Witte chocolade		Carobe
Melkchocolade	Pure chocolade	Rijstemelkchocolade
Kaas:		
Hüttenkäse	Harde Nederlandse kaas bij voorkeur vanaf belegen	
Smeerkaas, smeltkaas.		
Zachte kaas		
Roomkaas	Lactose vrije roomkaas.	
Cottage Cheese		
Feta	Harde geitenkaas	
Room/ boter:		
Room, zure room		Sojaroom / Rijstroom
Slagroom.	Lactose vrije slagroom.	Soja slagroom
(Room)Boter (grote hoeveelheden taart, eten e.d.)	(Room)Boter (kleine hoeveelheden Lactose vrije boter. Ghee (geklaarde boter).	Plantaardige margarine
Dessert:		
Pudding	Lactose vrije pudding	Sojadessert / Rijstemelk
Rijstepap		
Vla		
Mousse	Lactose vrije dessert /yoghurt.	Rijstemelk-dessert
Softijs		Waterijs
Roomijs		Sorbetijs
Soepen:		
Melk-/roomsoep		Zelfbereide soep
Aardappelen		
Instant puree		Gekookt, friet en gebakken
Kant en klaar kroket		in plantaardig vet
Brood:		
Gewoon wit brood		
Krentenbrood		

Recepten

Ontbijtmuesli *Muesli kun je makkelijk zelf maken. (voor 4 personen)*

- 50 g gemengde noten en zaden, zoals amandelschaafsel, hazelnoten, zonnebloempitten etc.,
- 200 g gemengde lactosevrije muesli (Natuurvoedingswinkel, www.mymuesli.nl)
- 100 g gemengd gedroogd fruit, zoals gedroogde banaan, rozijnen, dadels, vijgen, abrikozen en pruimen
- 1,2 – 1,8 l sojamelk, rijstemelk of amandelmelk.

Meng alle ingrediënten. Eventueel kun je dit nog aanvullen met verse plakjes fruit en honing.

Rijstepap *Lekker voedzaam ontbijt (voor 2 personen)*

- 5 dl sojamelk of rijstemelk.
- 1 ½ kop rijst-/havervlokken
- zout naar smaak
- 1 tl gemalen kaneel
- 1 banaan in stukjes
- diksap/ahornsiroop/agave siroop

Kook de rijst-/havervlokken 2 minuten in de sojamelk. Breng op smaak met zout en kaneel. Roer de banaan erdoor en zoet naar smaak.

Crespelle *Een Italiaanse variant op onze flensjes. Je kunt ze met allerlei vullingen opdienen. (voor 4 personen)*

FLENSJES

- 200 g bloem.
- 3 eieren
- 2,2 dl sojamelk of rijstemelk
- 3-4 el olijfolie
- zout
- 1,75 dl water

KIKKERERWTENPUREE

- 4 el olijfolie
- 1 stengel bleekselderij, fijn gehakt
- 2 uien, fijn gehakt
- 2 wortelen, fijn gehakt
- 1 tl verse rozemarijn, fijn gehakt
- 250 gr kikkererwten, 8 uur geweekt in koud water
- 1 l groentebouillon
- Zout en peper

- 2 dl goede tomaten saus
- 1 kg verse spinazie (grondig gewassen)

Voor de kikkererwtenvulling. Laat de groenten, en de rozemarijn gaar zweten in de olie. Roer kikkererwten en bouillon erdoor, breng alles aan de kook. Zet het vuur laag en laat in ca. 1 ½ uur gaar pruttelen.

Haal de pan van het vuur en pureer de inhoud in een blender of met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Warm voor het vullen voorzichtig op.

Voor de flensjes: doe de bloem in een kom. Maak een kuiltje in het midden en doe daar de eieren en een flinke snuf zout in. Roer alles goed door elkaar. Schenk de soja of rijstemelk er samen met 1,75 dl water al roerend geleidelijk bij tot er een glad beslag ontstaat. Laat het beslag 2 uur staan

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bak de flensjes in de olijfolie, gebruik per flensje 2-3 eetlepels beslag. Houdt de pan schuin en draai zodat de bodem van de pan bedekt raakt en er een dun flensje ontstaat. Bak beide zijden ongeveer 1 minuut. Leg op een bord en bak de andere flensjes.

Doe een paar eetlepels kikkererwtentpuree op ieder flensje. Rol de flensjes op en leg in een ingevette ovenschaal. Schenk de tomatensaus over de flensjes en bak ze 20 minuten in de oven.

Roerbak ondertussen de spinazie met aanhangend vocht in olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de flensjes met de spinazie.

Fruitsmoothie *(voor 4 personen)*

- 500 ml gekoelde rijstemelk of sojamelk
- 300 ml sinaasappelsap
- 2 zoete appels, geschild en in stukjes
- 2 bananen, in plakjes
- 1 el geraspte verse gember
- 2 el honing

Pureer alle ingrediënten in de blender of met een staafmixer en draai glad tot een drinkbare substantie. Als de smoothie te dik is kun je nog wat extra rijste-/sojamelk toevoegen.

Boeken & websites *Nuttige informatie over lactose-intolerantie en kookboeken met lactosevrije recepten*

Lijst van melkeiwit en eivrije merkartikelen

Uitgave Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl

Dairy-free Cookbook

Jane Zukin, ISBN 0-7615-1467-8

Gezond eten zonder zuivel

Mini C & Tanya Carr, ISBN/EAN 9789066115972

Melkvrij leven /Glutenvrij leven

Nora Kircher, ISBN 90-6030-644-9

www.voedingscentrum.nl

www.lactolerant.nl

www.allergiesupermarkt.nl

www.ah.nl (Lactosevrije artikelen AlbertHeijn)

