

LACTOSE-ARM DIEET

1. Algemeen

Lactose, of melksuiker, is een suiker dat in melk en melkproducten zoals yoghurt, room, kaas en bereidingen op basis van melk (pudding, milkshake, sauzen, ...) voorkomt.

Melk en/of melkproducten worden daarnaast regelmatig toegevoegd tijdens (industriële) bereidingen van b.v. vleeswaren, gebak, bereide schotels,....

Melk (inclusief lactose) is één van de 14 allergenen en moet daarom verplicht vermeld worden op de verpakkingen van voedingsmiddelen.

Het controleren van ingrediëntenlijsten van voedingsmiddelen is daarom belangrijk om de aanwezigheid van lactose na te gaan.

KIJK STEEDS DE VERPAKKING NA op de aanwezigheid van:

- lactose
- melksuiker
- melk
- melkpoeder
- room
- kaas
- melkwei (lactoserum)

In de variatielijst komen voedingsmiddelen voor die steeds moeten worden nagekeken op de aanwezigheid van lactose. Deze worden aangegeven met (*).

2. Dieet

Het lactose-arm dieet wordt ingeschakeld bij een lactose-intolerantie.

Om lactose te kunnen verteren heb je het enzym lactase nodig. Lactase wordt in de wand van de dunne darm aangemaakt. Als er geen of onvoldoende lactase wordt aangemaakt, komt lactose onverteerd in de dikke darm terecht. De bacteriën in de dikke darm (de darmflora) gaan de lactose dan 'vergisten'.

Klachten die gepaard gaan met deze 'vergisting' zijn: diarree, misselijkheid, maagdarmkrampen, opgeblazen gevoel of gasvorming geven.

Soms wordt wel een kleine hoeveelheid lactose per dag verdragen.

Verzuurde melkproducten zoals yoghurt worden in sommige gevallen ook beter verdragen. In de eerste fase moet het dieet streng worden gevolgd. Nadien kan u geleidelijk aan yoghurt of kaas invoeren en nagaan wat u verdraagt.

3. Variatielijst

Toegelaten	Verboden
Dranken	
<p>Water, mineraal water, spuitwater Koffie en thee, onbereid Sportdranken, energiedranken Frisdranken Vers geperst fruit- of groentesap Voorverpakt fruitsap^(*), smoothie^(*) Voorverpakt groentesap</p> <p>Alcoholische dranken, waarin geen melk verwerkt wordt</p>	<p>Alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt wordt (vb. Bailey's, Batida De Coco, advocaat, Irish coffee,...)</p> <p>Instant koffie, kant-en-klare koffie Yoghurt drinks</p>
Aardappelen	
<p>Gekookte of gestoomde aardappelen Gebakken aardappelen Puree, bereid met toegestane melksoorten en/of vetstoffen Frietten Zelfbereide kroketten met toegestane ingrediënten</p> <p>Chips natuur, gezouten chips</p>	<p>Aardappelbereidingen met melk, kaas of room Puree in vlokken, instant puree</p> <p>Kroketten Kant-en-klare aardappelbereidingen^(*)</p> <p>Fantasiechips^(*)</p>
Brood, gebak en afgeleiden	
<p>Wit, bruin, volkoren-, meergranenbrood,... Frans brood, baguette Harde broodjes (pistolets, piccolo's) Beschuiten^(*), toastbrood^(*), knäckebröd^(*) Matsen</p> <p>Zelfgebakken koekjes, gebak, taart, wafels, pannenkoeken, donuts,... met toegestane ingrediënten Voorverpakte lactose-arme /lactosevrije koekjes Peperkoek^(*), speculaas^(*), boudoir^(*), madeirakoekje^(*)</p> <p>Betterfood Start koeken Rijstwafels, maïswafels, ...</p>	<p>Melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, briochebrood Sandwiches</p> <p>Croissants, boterkoeken, koffiekoeken met of zonder pudding,...</p> <p>Voorverpakte en kant-en-klare cake, koek, gebak, taart, wafels, donuts, pannenkoeken, ... ^(*)</p> <p>Rijstwafels met chocolade of yoghurt</p>

Toegelaten	Verboden
Graanproducten en bindmiddelen	
<p>Ongemengde graansoorten</p> <p>Ontbijtgranen^(*) en muesli^(*)</p> <p>Bloem, tapioca, rijstmeel, tarwemeel, aardappelzetmeel^(*), maïszetmeel^(*)</p> <p>Paneermeel^(*)</p> <p>Alle soorten deegwaren</p> <p>Rijst</p>	<p>Graanmengelingen^(*)</p> <p>Kant-en-klare bakmixen voor cake, muffins, pannenkoeken,...</p> <p>Instant bindmiddel voor saus zoals Maïzena Express®, Maïzena Plus®</p> <p>Instant puddingpoeder^(*)</p> <p>Bereide pasta- en rijstschotels^(*)</p>
Groenten	
<p>Alle groenten: vers, diepvries, blik, glas, ... bereid met toegelaten ingrediënten</p> <p>Zelfbereide groenteschotels bereid met toegelaten ingrediënten</p> <p>Kant-en-klare groenteschotels waarvan de samenstelling gekend en toegelaten is</p> <p>Zelf getrokken bouillon</p> <p>Zelfbereide soep met toegestane ingrediënten</p>	<p>Bereide groenten met saus op basis van melk, room, kaas of boter</p> <p>Groenteconserven met (witte)saus</p> <p>Kant-en-klare groenteschotels en andere groentebereidingen^(*)</p> <p>Melk- of roomsoep</p> <p>Kant-en-klare soepen, instant-soepen</p>
Fruit en noten	
<p>Alle soorten fruit: vers, diepvries, gedroogd, blik</p> <p>Fruitmoes of -compote</p> <p>Noten: alle soorten</p> <p>Pinda, kokosnoot, kastanje</p> <p>Zaden: alle soorten</p> <p>Pitten: alle soorten</p> <p>Studentenhaver^(*)</p>	<p>Smoothies met yoghurt</p> <p>Voorverpakte fruitsmoothies^(*)</p> <p>Noten met een coating van chocolade of yoghurt</p> <p>Fantasienoten^(*)</p>
Melk en melkproducten	

Toegelaten	Verboden
<p>Lactosearme / -vrije melk (Dilea, Lactodiet van Inex, lactose-arme melk van merk Delhaize) Sojamelk, sojaproducten zoals variant op yoghurt, sojapudding, sojadesserten en andere bereidingen op basis van sojaproducten</p> <p>Lactosearme /-vrije chocomelk Lactosevrije yoghurt/platte kaas</p> <p>Lactosevrije room/ opklopproom</p> <p>Speltdrink/room Rijstdrink natuur en met smaakjes en -room Haverdrink natuur en met smaakjes, haverroom Amandeldrink natuur en met smaakjes Hazelnootdrink natuur en met smaakjes Andere notendrinks Kokosnootdrink, kokosroom, variant op yoghurt op basis van kokos</p> <p>Bereidingen op basis van melk zoals pudding, flan, rijstpap, milkshake, roomijs (chocolade)mousse, bereid met toegestane melksoorten</p> <p>Zelfgemaakte ijs, met toegelaten ingrediënten IJs op basis van sojamelk</p>	<p>Alle soorten koemelk: verse melk, volle melk, halfvolle melk, magere melk, karnemelk Geiten-, schapen-, buffel-, paarden- en ezinnenmelk Gecondenseerde melk, koffiemelk Melkpoeder</p> <p>Chocomelk</p> <p>Yoghurt, Griekse yoghurt Platte kaas Room, zure room, slagroom Kefir Yoghurt drinks Room, slagroom, zure room</p> <p>Bereidingen op basis van (dierlijke)melk: pudding, flan, rijstpap, milkshake, roomijs chocolademousse en andere mousses, ... Kant-en-klare puddingen en andere desserts</p> <p>Aangekochte (room) ijs</p>
Kaas	
<p>Harde kaas zoals Hollandse Goudse Lactosevrije kaas Veganistische kaas</p>	<p>Alle soorten kaas behalve de toegelaten soorten Mozzarella, geiten- en schapenkaas Smeltkaas, smeerkaas, kosteloze kaas, roomkaas, Gefermenteerde kaas Cottage cheese</p>
Eieren	
<p>Alle soorten eieren Eierbereidingen zonder melk o.a. spiegelei, gekookt ei, ... Omelet of roerei, bereid met toegestane melk</p>	<p>Omelet en roerei bereid met melk Kant-en-klare eiergerechten^(*)</p>
Vlees, vleeswaren en gevogelte	

Toegelaten	Verboden
<p>niet-bereid, ongepaneerd vers of diepgevroren vlees: rund, kalf, varken, lam, schaap, paard, kip, kalkoen, konijn, wild zuiver gehakt organvlees (lever, nier, ...)</p> <p>Niet-bereide vleeswaren: ham, rookvlees, mager spek, Ardeense ham, filet de saxe, bacon filet d'Anvers, kalkoenham, kippenham, ... Americain natuur of bereid met toegestane ingrediënten</p>	<p>Commercieel bereid vlees^(*): blinde vinken, worst, gehakt, roulades, hamburger, bereide americain, ... Gepaneerd vlees^(*) Kant-en-klare vleessalades^(*) Vleesconserven^(*) Vleeskroketten^(*) Vleeswaren zoals pastei, cervelaat, worst, cornedbeef, hamworst, salami, ...</p>
Vis	
<p>Alle soorten vis: niet-bereide, ongepaneerde verse en diepgevroren vis: tong, schelvis, kabeljauw, zeebrasem, tarbot, rog, tonijn, zalm, ... schaal- en schelpdieren: mosselen, garnalen, kreeft, krab, oesters, ... visgerechten bereid met toegestane ingrediënten Gerookte vis Visconserven: in olie of op eigen nat</p>	<p>gepaneerde vis: al dan niet diepgevroren Viskroketten, vissticks^(*) kant-en-klare vissalades^(*) Visconserven met saus^(*)</p> <p>Kant-en-klare visgerechten</p>
Vetten, oliën en hartige sauzen	
<p>Lactosevrije boter Margarine of minarine op basis van soja Margarine^(*) Olie: alle soorten Vloeibare bakmargarine^(*) Reuzel</p> <p>Mayonaise Ketchup, pickles, mosterd Sojasaus, tamari, miso, ketjap Sambal, worcestersaus, tabasco</p>	<p>Boter</p> <p>Instantsauzen^(*) Kant-en-klare sauzen waarvan de samenstelling niet gekend is</p>
Suiker en suikerwaren	

Toegelaten	Verboden
<p>Witte, bruine, blonde, cassonade, kandij- en bloemsuiker Glucose Kunstmatige zoetmiddelen^(*)</p> <p>Confituur, gelei, honing, appelen- of perenstroop</p> <p>Fondant chocolade Zuivere cacao, pure cacaopoeder Zelfbereide chocopasta met toegestane fondant chocolade en toegestane ingrediënten</p> <p>Snoep^(*), kauwgom^(*) Marsepein</p> <p>Waterijs^(*) Vruchtensaus en vruchtencoulis</p>	<p>Zoetstoftabletjes op basis van aspartaam, stevia, sucralose,...</p> <p>Melkchocolade Witte chocolade Cacaopoeder^(*) Chocolade- en caramelsaus Chocopasta^(*) Hagelslag Snoep bereid met melk zoals caramelsnoepjes, ...</p>
Kruiden en diversen	
<p>Tomatenpuree Kappertjes, augurken en uien in azijn Bakkersgist, gedroogde gist Bakpoeder Gelatine Zout Verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen Bouillonblokjes en bouillonpoeders^(*)</p>	
Babyvoeding	
<p>kant-en-klare babyvoeding^(*) Lactosearme of -vrije zuigelingenvoeding</p>	<p>Zuigelingenvoeding op basis van koemelk</p>