



FrieslandCampina nl

Institute

for dairy nutrition and health

Lactoseplanner

Informatie over lactose-intolerantie voor cliënten en patiënten





FrieslandCampina n.v.

Institute
for dairy nutrition and health

Lactose-intolerantie

Informatie over lactose-intolerantie voor cliënten en patiënten

Wat is lactose?

Lactose is een melksuiker. Het is van nature aanwezig in alle melk van zoogdieren. In gewone melkproducten komt meer lactose voor dan in zure melkproducten als yoghurt en karnemelk. Op de achterzijde van deze folder staat een tabel met het lactosegehalte van veelgebruikte voedingsmiddelen.

Wat is lactose-intolerantie?

Sommige mensen kunnen lactose niet goed verteren. Dat wordt lactose-intolerantie genoemd. Voor een goede vertering is het enzym lactase nodig. Dat enzym wordt in de dunne darm gemaakt. Bij te weinig lactase kan de lactose uit de voeding niet goed verteerd worden. Het melksuiker komt dan onverteerd in de dikke darm. Hierdoor kunnen klachten ontstaan, zoals een opgeblazen gevoel en winderigheid. Dat is niet schadelijk, maar wel vervelend.

Hoe vaak komt het voor?

Er wordt geschat dat ongeveer 25% van de Europeanen last heeft van lactose-intolerantie. Het komt vooral voor bij volwassenen; bij kinderen jonger dan 3 jaar komt lactose-intolerantie zelden voor.



Lekker zonder lactose

Toch zin in warme chocolademelk, cappuccino of gewoon een koel glas melk? Het kan met melk(producten) zonder lactose, zoals een lactosevrije melkdrink. Deze producten bevatten net als melk belangrijke voedingsstoffen zoals eiwit, riboflavine (vitamine B2), vitamine B12 en calcium.

Lactose: tips en trucs

- Laat niet zomaar alle zuivel weg uit de voeding. Melk en melkproducten leveren namelijk belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamine B2, vitamine B12, calcium en eiwit. Het is bij een lactosebeperkte voeding belangrijk om deze stoffen voldoende binnen te krijgen. Vraag advies aan een diëtist.
- Meestal is het niet nodig alle lactose weg te laten. Kleine hoeveelheden geven doorgaans geen klachten. De kans op klachten neemt af als de hoeveelheid lactose over de dag wordt verdeeld of in combinatie met een maaltijd wordt gedronken.
- Veel mensen met lactose-intolerantie kunnen nog wel een kleine hoeveelheid lactose, verspreid over de dag, verdragen. Hoeveel varieert per persoon en is een kwestie van uitproberen, maar gemiddeld is het ongeveer 12 gram per dag (dat komt overeen met een flinke beker melk).
- In 'zure' melkproducten (yoghurt, karnemelk) zit minder lactose dan in 'zoete' melkproducten.
- Gebruik ook eens een lactosevrije melkdrink. Dit product bevat geen lactose, maar wel de belangrijke voedingsstoffen uit melk.
- In harde kazen, zoals Goudse kaas en Edammer zit helemaal geen lactose. In zachte kazen zoals brie of smeerkaas komt wel een kleine hoeveelheid voor.
- Lactose zit ook in producten waarin je het niet verwacht. Fabrikanten gebruiken melkpoeder of melkbestanddelen in bijvoorbeeld koek, soep, vleeswaren, pasta, sausjes, chips en eierkoeken. Zelfs in medicatie (zoals aspirine) en tandpasta zitten soms kleine hoeveelheden lactose verwerkt.

Lactosetabel*

Zuivelproducten	portie	portie	lactose
Lactosevrije melkdrink	1 glas	150 ml	< 0,01 g
Yoghurtdrink met zoetstof	1 glas	150 ml	5,6 g
Karnemelk	1 glas	150 ml	5,4 g
Volle chocolademelk	1 glas	150 ml	6,7 g
Milkshake	1 glas	150 ml	6,5 g
Volle melk	1 glas	150 ml	6,7 g
Halfvolle melk	1 glas	150 ml	7,1 g
Magere melk	1 glas	150 ml	7,4 g
Lepelbare zuivelproducten			
Volle yoghurt	1 schaaltje	150 ml	5,1 g
Magere yoghurt	1 schaaltje	150 ml	6,0 g
Vanillevla	1 schaaltje	150 ml	6,5 g
Chipolatapudding	1 schaaltje	150 ml	3,5 g
Havermoutpap	1 schaaltje	150 ml	6,3 g
Halfvolle kwark	1 schaaltje	150 ml	4,8 g
Koffieverrijkers			
Halfvolle koffiemelk	1 cupje	8 ml	0,7 g
Cappuccino halfvolle melk		125 ml	1,0 g
Brood en broodvervangers			
Roggebrood	1 snee	50 g	0 g
Brood (bruin, volkoren)	1 snee	35 g	0 g
Muesli (zonder chocolade)	1 eetlepel	7 g	0 g
Ontbijtkoek	1 plak	25 g	0 g
Knäckebröd	1 stuk	10 g	0,01 g
Krentenbol	1 stuk	50 g	0,5 g
Kaas op brood			
Goudse 48+ kaas	voor 1 snee	20 g	0 g
Milner	voor 1 snee	20 g	0 g
Emmentaler	voor 1 snee	20 g	0 g
Cheddar	voor 1 snee	20 g	0,02 g
Smeerkaas 20+	voor 1 snee	15 g	0,5 g
Speciaal kazen			
Camembert 30+/45+	voor 1 toastje	10 g	0 g
Roquefort	voor 1 toastje	10 g	0 g
Parmezaanse kaas	1 eetlepel	15 g	0 g
Mascarpone	1 eetlepel	15 g	0,05 g
Brie 60+	voor 1 toastje	10 g	0,1 g
Kruidenroomkaas	voor 1 toastje	10 g	0,3 g
Mozzarella	1/2 bol	60 g	2,9 g
Broodbeleg en broodsmersel			
Halvarine	voor 1 snee	5 g	0 g
Jam	voor 1 snee	15 g	0 g

Vleeswaren (gemiddeld)	voor 1 snee	20 g	0,02 g
Roomboter	voor 1 snee	5 g	0,05 g
Chocoladehagelslag melk	voor 1 snee	15 g	1,1 g
Hazelnotenpasta	voor 1 snee	15 g	0,5 g
Zuivelspread naturel	voor 1 snee	15 g	0,6 g
Groenten			
Gekookte groenten	1 lepel	50 g	0 g
Rauwkost	1 lepel	35 g	0 g
Spinazie a la creme	1 lepel	50 g	0,1 g
Aardappelen, rijst en pasta			
Rijst, aardappelen, macaroni	1 opscheplepel	50 g	0 g
Pasta bolognese saus	1 sauslepel	25 g	0 g
Saus op basis van roux	1 sauslepel	25 g	0,7 g
Aardappelpuree bereid met melk	1 opscheplepel	50 g	0,6 g
Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers			
Vis	1 stuk	100 g	0 g
Ei	1 stuk	50 g	0 g
Kip, varkensvlees, rund (ongepaneerd)	1 stuk	100 g	0 g
Dranken			
Vruchtensap, frisdrank	1 glas	150 ml	0 g
Water	1 glas	150 ml	0 g
Zoete tussendoortjes			
Eierkoek	1 koek	30 g	0 g
Mars	1 reep	50 g	1,1 g
Drop	1 stuk	5 g	0,005 g
Koekje	1 koek	10 g	0,03 g
Slagroomsoes	1 soes	15 g	0,2 g
Roombotercake	1 plak	30 g	0,1 g
Appeltaart	1 punt	100 g	0,1 g
Slagroom	1 eetlepel	10 g	0,3 g
Roomijs met chocolade	1 bol	50 g	1,2 g
Melkchocolade	1 reepje	25 g	1,9 g
Hartige tussendoortjes			
Goudse kaas	1 blokje	10 g	0 g
Noten	1 eetlepel	20 g	0 g
Japanse mix	1 eetlepel	20 g	0 g
Pizza	1 stuk	350 g	1,3 g
Medicatie			
Vraag bij uw apotheker na over het gehalte lactose in uw medicatie			

Bron: NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven

* **Let op:** de hoeveelheid lactose kan per product en per fabrikant wisselen, bovenstaande gegevens zijn gemiddelden.

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute. Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een diëtist.

Versie januari 2018, België