



Lactosevrij

Een storm in een glas melk

Hebt u de indruk dat u niet goed melkproducten verdraagt? Dan bent u misschien lactose-intolerant, maar misschien ook niet. Wij werpen een blik op zes veel gehoorde stellingen.

Stéphanie Bonnewyn

Alle melkproducten mijden is niet nodig, zelfs niet als lactose-intolerantie is vastgesteld.

Lactose-intolerantie is deels genetisch bepaald

WAAR Het gaat inderdaad deels om een genetisch bepaald verschijnsel. Dat is ook waarom Scandinaviërs gewoonlijk goed lactose verdragen en Aziaten en Afrikanen niet. Lactose-intolerantie is het gevolg van een tekort aan lactase, een enzym dat lactose (of melksuiker) in onze darmen afbreekt. Het is volstrekt normaal dat ons lichaam steeds minder lactase aanmaakt naarmate we ouder worden. In het Westen zou de stoornis voorkomen bij 2 tot 15 % van de bevolking (de cijfers verschillen van land tot land, maar ook naargelang van de studie). Een tekort aan lactase veroorzaakt echter niet altijd klachten en leidt dus niet per se tot lactose-intolerantie. Onverteerde lactose gaat in de darmen gisten en vocht ophouden. Daardoor kunnen de darmen onregelmatig raken, wat gepaard kan gaan met buikpijn, krampen, winderigheid, diarree enz. Natuurlijk kunnen die klachten ook een andere oorzaak hebben. Daarom is het absoluut nodig om de juiste diagnose te stellen aan de hand van onderzoeken. De voornaamste zijn een bloedonderzoek, een biopsie en een waterstofademtest. Onderzoek is nodig om met zekerheid vast te stellen dat het om lactose-intolerantie gaat of eventuele andere spijsverteringsproblemen aan het licht te brengen.

Geiten- of schapenmelk geeft geen problemen

NIET WAAR Een veel gehoorde misvatting is dat melk van andere dieren geen probleem vormt voor mensen met lactose-intolerantie. Dat klopt niet, want lactose zit in de melk van alle landzoogdieren. Lactose-intolerantie is echter niet hetzelfde als een koemelkallergie. Een koemelkallergie is een reactie van het immuunsysteem op de eiwitten in koemelk. Deze stoornis komt met name voor bij jonge kinderen en verdwijnt gewoonlijk vanaf de schoolleeftijd. Aangezien het probleem bij het koemelkeiwit ligt, zijn allergische reacties te voorkomen door koemelk te vermijden. Lactose-intolerantie komt

echter vooral voor bij volwassenen en is geen reactie van het immuunsysteem. Bij deze stoornis komt het erop aan slechts in beperkte hoeveelheden en gespreid lactose op te nemen.

Lactosevrije melk bevat meer suikers dan gewone

NIET WAAR In de supermarkt vindt u verschillende soorten lactosearme en lactosevrije melk, die zo goed als geen lactose bevatten. Als u ze al geproefd hebt, vindt u misschien dat ze zoeter smaken. Betekent dit dat de fabrikanten er suiker aan hebben toegevoegd? Neen, deze keer niet. De reden is vrij logisch: bij deze melk is de lactose al afgebroken tot glucose en galactose, de suikers waaruit lactose bestaat. Die twee suikers hebben een hoger zoetend vermogen dan de lactose in gewone melk. Lactosevrije of -arme melk kan dus een goed alternatief zijn voor gewone melk, maar kost soms eens zo veel. Ook plantaardig sap (zoals sojamelk) is een prima alternatief, als het tenminste verrijkt is met calcium.

Lightproducten zijn beter

NIET WAAR Er wordt wel eens gezegd dat lactose in lightproducten beter te verteren is. Het is zo dat

voedingsmiddelen die evenveel lactose bevatten, niet allemaal even goed worden verdragen. Bovendien verdraagt de ene ze wel en de andere niet. En behalve de hoeveelheid lactose spelen ook het soort van voedingsmiddel en de inname een rol. Een vast en vet voedingsmiddel dat men als onderdeel van de maaltijd eet, waardoor de maag minder snel leeg raakt, zal men bijvoorbeeld beter verdragen dan een glas melk op de nuchtere maag. Dat is natuurlijk een vrij extreem voorbeeld, maar het toont wel goed aan hoe lactose-intolerantie werkt. Het is dus belangrijk om niet te veel lactose in één keer op te nemen en de vertering te vertragen, zodat de lactose zo lang mogelijk in contact staat met de darmen. Mensen met lactose-intolerantie kunnen 12 tot 15 g lactose per dag aan. Lactose is beter te verdragen door een aantal eenvoudige basisregels: gespreid over de dag lactose >

Wat hebben vinaigrettemix en chorizo gemeen?

| | |
|------------------|---|
| 20% | MELKSUIKER, MIJDEN 2,9% (DIESUUR 2,6%, peterselie), kaliumchloride, ui 2%, palmolie, citroensap, aroma's. Kan gluten, ei, selderij bevatten. |
| 10% | Ingrediënten: Malto-dextrine, sel, sucre, correcteur d'acidité (diacétate de sodium), acidifiant (acide citrique), amidon (pomme de terre, petits pois), épices (graines de MOUTARDE, ail, curcuma, LACTOSE, herbes 2,9% (ciboulette 2,6%, persil), chlorure de potassium, oignons 2%, huile de palme, jus de citron, arômes. Peut contenir gluten, oeuf, céleri. |
| <1% | |
| <1% | |
| <1% | |
| 10% | |
| assene adulte- | |
| ies) / ortions). | |

Antwoord: ze bevatten allebei lactose

Chorizo Ibérico extra, gesneden

INGREDIËNTEN

Spaans varkensvlees en -vet, zout, paprika, specerijen, dextrose, lactose (melk), dextrine, sojaproteïnen, melkproteïnen, antioxidanten (E300, E301), conserveermiddelen (E252, E250)

! Bevat: soja, melk

Voor 100 g product is gebruik gemaakt van 142,6 g varkensvlees. Klaar voor consumptie.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PE

Elke dag op je voeding letten

Jaren geleden is bij Laurence lactose-intolerantie vastgesteld. Ze vertelt hoe zij daarmee omgaat.

Hoe en waar bent u erachter gekomen dat u lactose-intolerant was?

Een gastro-enteroloog in het Saint-Luc-ziekenhuis heeft 16 jaar geleden lactose-intolerantie vastgesteld door middel van een biopsie. Eens dit vaststond, heeft een voedingsdeskundige me de beginselen van een evenwichtige voeding uitgelegd en een lijst van lactosevrije merken gegeven. Toen waren er nog veel minder lactose-arme en lactosevrije producten dan vandaag. Ook de voedingsetiketten waren minder volledig. Omdat ik heel gevoelige darmen had, heb ik in het begin ook suiker en rauwe groenten gemeden en probiotica genomen om de darmflora te herstellen.

Hoe past u uw voedingsgewoonten aan?

Dat is vrij gemakkelijk. Ik verdraag helemaal geen melk en slagroom, zelfs geen koffielepeltje. Daar bestaan echter alternatieven voor, zoals lactosevrije varianten en sojaproducten. Er is ook meer en meer keuze aan lactosevrij ijs. Ik verdraag wel vrij goed gerijpte kazen, zoals emmentaler of mozzarella. Weliswaar moet ik oppassen dat ik er niet te veel van eet, maar ik heb geen behoefte aan de lactosevrije variant. Bij alle "gewone" voedingsmiddelen uit de winkel moet ik natuurlijk aandachtig het etiket lezen. Sommige bevatten immers lactose zonder dat je het zou verwachten. Zo zit er zelfs lactose in sommige merken van chips, brood, pure chocolade, vleesbereidingen, charcuterie en zo meer, en ook in tal van geneesmiddelen. Daarom moet



Laurence Van Eyll is lactose-intolerant. In het begin kost het wat moeite om je voeding aan te passen, maar nadien wordt het een gewoonte.

ik altijd goed in de ingrediëntenlijst kijken of er lactose in voorkomt. Het is niet nodig om duurdere producten zonder lactose te kopen, want er zijn er ook van huismerken. En het is ook niet nodig om naar een speciale winkel te gaan.

Hoe eet u dan buitenshuis?

Op restaurant of bij vrienden gaan eten is niet zo moeilijk. Op restaurant vraag ik altijd of een gerecht lactose bevat, want zelfs als dat niet het geval lijkt, is

het toch mogelijk dat er bijvoorbeeld een roomsausje aan toegevoegd is. Maar restauranthouders weten dat perfect te zeggen en passen hun gerechten gewoonlijk zonder probleem aan. Als ik ga eten bij vrienden die niet vertrouwd zijn met lactose-intolerantie, laat ik op voorhand weten dat er alternatieven en een massa gerechten en recepten zonder lactose bestaan. Een eenvoudige spaghetti is bijvoorbeeld geen probleem, in tegenstelling tot lasagne of witloof met ham en kaas in de oven. En als ik toch eens zondig, bestaan er gelukkig lactasetabletten die helpen bij de vertering van lactose, al zijn die nog altijd vrij duur.

Wat zou u het leven nog vergemakkelijken?

De etikettering van voedingsmiddelen is verbeterd sinds ook melk moet worden vermeld. Dat is een goede zaak voor mensen met een allergie. Maar als er bijvoorbeeld melkeiwitten in een product zitten, bevat het niet noodzakelijk lactose. Daarom moet je de diverse aanwijzingen voor de aanwezigheid van lactose weten te ontcijferen.

Een logo of een duidelijke vermelding zou handiger zijn. Je moet dus altijd goed het etiket lezen, maar door de kleine lettertjes is dat niet altijd gemakkelijk. Je moet je er ook niet voor schamen, ondanks de vervelende symptomen. Ik zou mensen die met hun lactose-intolerantie kampen toch een hart onder de riem willen steken. Er bestaan voldoende alternatieven. In het begin kost het wat moeite om je voeding aan te passen, maar nadien wordt het een gewoonte.



Lactosevrije melkproducten: soms nuttig, maar duurder en zelden noodzakelijk.

> opnemen, liefst in vaste of gebonden vorm (bijvoorbeeld gerijpte kaas of pannenkoeken) en samen met andere voedingsmiddelen die de vertering vertragen (voldoende vezels, bijvoorbeeld uit granen, groenten of fruit, ofwel yoghurt of een “rijke” maaltijd). Laat lightproducten dus liever links liggen.

Lactosevrije producten hebben geen nut

WAAR EN NIET WAAR Mede door voedingsmythes en reclame is het fenomeen van lactose-intolerantie sterk opgeblazen. Maar wie er volgens de dokter aan lijdt, moet wel dag in dag uit zijn voeding aanpassen. De voedingsindustrie heeft daar gretig op ingespeeld door allerlei lactosearme en lactosevrije producten op de markt te brengen. In ons land bestaat echter geen duidelijke wetgeving rond die producten. Volgens ons hebben weinig mensen met lactose-intolerantie die trouwens echt nodig. Boter en gerijpte kazen bevatten bijvoorbeeld hoe dan ook amper nog lactose. Het heeft dus geen zin om een “lactosevrije” variant te kopen. Dat geldt ook voor gefermenteerde melkproducten (kefir, yoghurt enz.), die meestal sowieso goed worden verdragen. Dat komt niet alleen door de consistentie, maar ook door de aanwezige bacteriën, die de afbraak van melksuiker bevorderen. In 2010 heeft de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) overigens de claim dat yoghurt de vertering van lactose bevordert, goedgekeurd.

Vaste en vette voeding wordt beter verdragen dan een glas melk op de nuchtere maag

Ons advies

Melkproducten mijden is geen goed idee. Die zijn immers belangrijk vanwege de calcium en de eiwitten die ze aanvoeren. Schrap dus niet onnodig bepaalde voedingsmiddelen van het menu. Voor persoonlijk advies kunt u terecht bij een voedingsdeskundige.

Probeer lactose beter te verdragen door een aantal goede gewoontes, bijvoorbeeld door lactose verspreid over de dag op te nemen en zeker niet in grote hoeveelheden op een nuchtere maag. Neem lactose op bij een gevarieerde maaltijd, in combinatie met andere voedingsmiddelen, en bij voorkeur in “vaste” vorm, zoals in yoghurt, harde kazen of een bereiding met melk (bijvoorbeeld clafoutis).

Deze benamingen wijzen op de aanwezigheid van lactose: melk, lactose, melkpoeder, droge melkbestanddelen, wei, melkwei, karnemelk, room, kaas, boter, stremsel en bechamel.

Daarentegen gaat het bij deze benamingen niet om lactose: melkeiwitten, melkzuur, lactalbumine, lactaat en caseïne.

Heel wat verwerkte voeding bevat lactose

WAAR Verstandig met melkproducten weten om te gaan is één ding. Maar lactose zit ook in heel wat verwerkte voedingsmiddelen waarvan u dat niet altijd zou verwachten. De stof is onder verschillende benamingen terug te vinden op tal van etiketten. Zo kan er lactose aanwezig zijn in charcuterie, bereide soep, snacks, ontbijtgranen, chips en zo meer. Momenteel bepaalt de Europese wetgeving dat de 14 voornaamste allergenen moeten worden vermeld in de ingrediëntenlijst van alle voorverpakte voedingswaren en dat ze duidelijk tussen de andere ingrediënten moeten opvallen. Dat geldt onder meer voor melk en melkproducten (met inbegrip van lactose). De volgende benamingen in de ingrediëntenlijst wijzen op de aanwezigheid van lactose: melk, lactose, melkpoeder, droge melkbestanddelen, wei, melkwei, karnemelk, room, kaas, boter, stremsel en bechamel. De volgende benamingen duiden echter niet op lactose: melkeiwitten, melkzuur, lactalbumine, lactaat en caseïne. Zoals gezegd moeten mensen met lactose-intolerantie lactose niet volledig vermijden, maar wel hun tolerantie verbeteren. Overigens bevatten ook heel wat geneesmiddelen lactose, maar normaal gezien in zulke lage dosissen dat die geen klachten opleveren. ❤



Meer info vindt u in ons onlinedossier www.testaankoop.be/lactose en in artikels in Test Gezond 134 (augustus/september 2016) en 135 (oktober/november 2016).