

Contacten

AFPRAL (Association Française pour la Prévention des Allergies)
<http://www.afpral.asso.fr>

FAVV (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen)
<http://www.favv.be/home-nl>

CICBAA (Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)
<http://www.cicbaa.org>

CIRIHA (Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)
<http://www.ciriha.org>

EUFI (European Food Information Council)
<http://www.eufic.org>

FEVIA (Federatie Voedingsindustrie)
<http://www.fevia.be>

Kind & Gezin <http://www.kindengezin.be>

NUBEL a.s.b.l. <http://www.nubel.com>

ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance)
<http://www.one.be>

Prévention des allergies a.s.b.l.
<http://www.oasis-allergies.org>

UPDLF (Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)
<http://www.updlf-asbl.be>

VBVD (Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)
<http://www.dietistenvereniging.be>

Realisatie : CIRIHA

(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne)

Tel./Fax : +32 (0)2 526 74 95

<http://www.ciriha.org>

E-mail : info@ciriha.org

Coördinatie : Ghislaine Dufourny

Verantwoordelijke uitgever :

© 2014, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA
Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek
E. Gryzonlaan 1, geb. 4C, gelijkvloers - 1070 Brussel



Centrum voor Informatie en Onderzoek
omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne



Met de steun van

**Federale Overheidsdienst
Volksgezondheid,
Veiligheid van de Voedselketen
en Leefmilieu**

DG Dier, Plant en Voeding - Dienst
Voedingsmiddelen,
Dierenvoeders en andere
Consumptiegoederen

Eurostation II - 7de verdieping
Victor Hortaplein 40, bus 10
1060 Brussel

Tel.: +32 (0)2 524 73 51/52

Fax: +32 (0)2 524 73 99

E-mail: apf.food@health.fgov.be

Lactose- intolerantie



Centrum voor Informatie en Onderzoek
omtrent Voedselintolerantie en -Hygiëne



Federale Overheidsdienst
Volksgezondheid,
Veiligheid van de Voedselketen
en Leefmilieu



Lactose-intolerantie

EEN BEETJE THEORIE...

Lactose

Lactose of melksuiker is de suiker (of het koolhydraat) van de melk. Alle zoogdieren produceren melk, met inbegrip van moedermelk.

Lactase

Lactase is een «enzym». Het is een eiwit dat wordt geproduceerd in de dunne darm om lactose te splitsen wanneer ze in onze dunne darm aankomt. Deze kleine « machine » splitst de lactose in zijn 2 componenten: glucose en galactose. Hierdoor kunnen beide suikers geabsorbeerd, dus geassimileerd worden door ons lichaam.

Lactase-deficiëntie

Zuigelingen verteren bijna perfect de lactose in de melk van hun moeder. Vanaf 5-7 jaar begint het lactasegehalte in de darm te dalen. De mogelijkheid om lactose te verteren is verzwakt, maar wel nog steeds aanwezig. Dit is een natuurlijk verschijnsel dat tweederde van de wereldbevolking treft. Het heet « lactase non-persistentie ». Het is niet omkeerbaar.

Lactase deficiëntie kan ook het gevolg zijn van een pathologie die de darmwand beschadigt of de darmoppervlakte verkleint (coeliakie, darmresectie...). Soms, is die omkeerbaar.

Lactose malabsorptie

De volgende stap is dat het lactosegehalte in de voeding hoger is dan wat de persoon kan verteren. Als een beetje darmweefsel weggenomen wordt kan men de « hele », « niet gesplitste » lactose terugvinden in de dunne darm.

Lactose-intolerantie

Hierop volgt de 3e stap : er ontstaat lactose malabsorptie waardoor er bepaalde symptomen verschijnen. Dit komt vooral voor bij volwassenen.

Specifieke gevallen: aangeboren lactase-deficiëntie

Dit is een ziekte waarbij van bij de geboorte de zuigeling niet het geringste spoor van lactose verdraagt. Hij kan ze helemaal niet verteren. Gelukkig is deze aandoening zeer zeldzaam !

EN IN DE PRAKTIJK ?

Wanneer moet men denken aan een lactose-intolerantie ?

Wanneer lactose niet wordt verteerd komt ze intact in de dikke darm waar ze gefermenteerd wordt door de bacteriën. Dit veroorzaakt vorming van gas. Symptomen zijn dan een opgeblazen gevoel, spanningen in de buik, borborygmi (geluiden), kolieken, winderigheid... Er komt ook soms misselijkheid, braken en zelfs (zelden) constipatie of hoofdpijn voor. De symptomen zijn afhankelijk van de persoon, de geconsumeerde hoeveelheid lactose, de voedingsmiddelen waaruit de maaltijd is samengesteld, enz. Deze symptomen doen zich meestal 1 tot 2 uur na de inname voor, maar soms ook later.

Hoe wordt de diagnose gesteld ?



Probeer niet zelf de diagnose te stellen omdat men zich kan vergissen, met een onevenwichtig, niet gerechtvaardigd dieet tot gevolg !

De arts zal zijn diagnose starten met een anamnese; Hij zal vragen stellen om te proberen het verband te vinden tussen de consumptie van bepaalde voedingsmiddelen en de symptomen. Als lactose-intolerantie vermoed wordt kunnen verschillende tests worden uitgevoerd om dit te bevestigen.

De tolerantietest voor lactose

Men meet het glucosegehalte in het bloed na inname van een bepaalde hoeveelheid lactose. In geval van lactose-intolerantie absorbeert men de glucose niet die in de lactose aanwezig is. Het glucosegehalte in het bloed is dan weinig (of niet sterk) verhoogd wanneer lactose wordt geconsumeerd. Deze test wordt bijna niet meer gebruikt omdat hij minder goede resultaten geeft dan de waterstoftest.

De test met uitgedemde waterstof

De patiënt neemt een oplossing met lactose in. Dan meet men de uitgedemde waterstof (het gehalte is hoger in het geval van lactose-intolerantie). Soms is de ingenomen hoeveelheid lactose te hoog waardoor het resultaat vervalst is.

Genetische test

Deze test maakt het mogelijk om de gene van lactase non-persistentie op te sporen. Voor deze test neemt men cellen aan de binnenkant van de wang of voert men een bloedonderzoek uit.

Intestinale biopsie

Deze bestaat uit het verwijderen van een klein stukje van de darm. Ze geeft goede resultaten maar is wel duur en onaangenaam om te ondergaan.

Als de diagnose lactose-intolerantie luidt, wat mag ik dan nog eten en drinken ?

De dosis lactose die men nog tolereert is specifiek voor elke persoon. In het algemeen is de dosis vrij hoog (tot 12-24 g/dag)! Als je houdt van de smaak van zuivelproducten zijn verschillende opties mogelijk :

- Gebruik **lactosevrije melk** ;
- Gebruik **yoghurt**. De lactose is hierin reeds voorverteerd door de fermenten van de yoghurt ;
- Kies **geaffineerde kazen** die, als gevolg van het productieproces, geen lactose (of slechts sporen) bevatten ;
- Neem **lactasecapsules** of voeg lactase of levende bacteriën toe aan melkproducten ;
- Gebruik **gewone melk** tijdens de maaltijd (de lactose wordt dan makkelijker verteerd).
- **Verdeel de porties melk** over de dag.

Als je niet houdt van de smaak van melk kan je zich wenden tot plantaardige producten. Er zijn drankjes en alternatieven voor yoghurt op basis van soja, rijst, haver, quinoa, amandel, enz. Controleer steeds of deze producten verrijkt zijn met calcium en idealiter ook met vitamine B12 !

Let erop dat er in vele voedingsmiddelen melk toegevoegd is in de vorm van poeder, lactose alleen... (bijvoorbeeld in sommige vleeswaren). Als je gevoelig bent voor kleine hoeveelheden lactose, vergeet dan niet de lijst van de ingrediënten te controleren !

Raadpleeg uw arts en vraag raad aan uw diëtist.

Intolerantie ≠ Allergie

Bij **intolerantie** is men niet in staat om de **melksuiker** te verteren. Het immuunsysteem komt hier niet in tussen. De persoon kan meestal meerdere grammen lactose verdragen.

Bij **allergie** herkennen de **antilichamen** de **eiwitten** van de melk als antigenen («allergenen»). Zelfs sporen kunnen leiden tot reacties, die soms zeer ernstig zijn !