

Help! Ik heb Lactose intolerantie, wat nu?

Je hebt pas te horen gekregen dat je lactose intolerant bent, en je weet nog niet wat wel kan?

Lactosevrijgenieten.nl helpt je graag op weg. Ondanks wat veel mensen denken, er is goed te leven met een lactose intolerantie, als je maar weet hoe. In deze "handleiding" probeer ik je op weg te helpen om lactosevrij te kunnen blijven genieten.

Let op: Lactose intolerantie is niet hetzelfde als koemelk allergie

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Wat is lactose, waar moet ik op letten?
- Hoe kan ik blijven genieten?

Wat is lactose?

Lactose is een natuurlijk melksuiker en komt voor in melk en in vele (melk)producten. In zure melkproducten komt minder lactose voor omdat bacteriën de lactose al deels hebben afgebroken. Daarnaast wordt het veel gebruikt als vulmiddel in allerlei producten en voedingsmiddelen. Een lijst met voorbeelden van producten welke (soms) lactose bevatten:

- Bouillon(blokjes)
- Brood
- Chips
- Chocolade
- Droge kruiden mengsels / Marinades
- Frituurvet
- Kant-en-klaar maaltijden
- Melkproducten
- Medicijnen
- Ontbijtproducten (Muesli, Cornflakes)
- Rivella en sportdranken
- Salades
- Sauzen en dressings
- Vleeswaren

Wat is lactase?

Lactose moet na consumptie in de dunne darm gesplitst worden door het enzym lactase in kleinere suikers, glucose en galactose. Het lichaam kan alleen deze kleinere suikers opnemen en als energiebron gebruiken.

Lactosevrij Genieten

Op het moment dat het enzym lactase niet of onvoldoende aanwezig is, kan de lactose niet worden gesplitst en daardoor niet worden opgenomen in het lichaam. De lactose komt terecht in de dikke darm waar het gaat gisten en kan leiden tot verschijnselen als overmatige gas- en zuurproductie, opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree. Is dit het geval, dan spreken we van lactose-intolerantie. Het optreden van klachten hangt ondermeer af van de hoeveelheid lactase die nog door de darm wordt aangemaakt en de samenstelling van het voedsel dat wordt genuttigd.

Aantal patiënten

Naar schatting is 8-12 % van de Nederlandse bevolking in meer of mindere mate overgevoelig voor lactose. De meeste mensen die dit hebben weten dit echter niet, hetgeen komt door onbekendheid of doordat men de klachten niet laat onderzoeken onder het idee dat het een buikgriepje of iets verkeerd gegeten te hebben

Benamingen

Lactose is ook bekend onder de volgende benamingen:

- Melksuiker
- Weipoeder
- Zandsuiker
- 4-(β -D-galactosido)-D-glucose
- Lactobiose
- Whey

Medische klachten

Medische klachten bij gebruik lactose bij een lactose intolerantie:

- Een opgeblazen gevoel.
- Winderigheid.
- Diarree, soms is de ontlasting schuimend en ruikt deze zuur.
- Buikpijn en krampen.

Koemelk allergie

Lactose intolerantie is geen koemelk allergie, de symptomen van een allergie zijn vaak ernstiger. Daarnaast kunnen mensen met een koemelk allergie geen lactosevrije melkproducten verdragen.

Onder lactosevrij wordt verstaan een maximale hoeveelheid van 0.1 gram lactose per 100 gram product. (EU-richtlijn). Ook zijn alle fabrikanten verplicht om allergenen te vermelden, per 13 december 2014 moet men zelfs duidelijker zijn, nu staat er bijvoorbeeld *weipoeder*, dan moet er staan *weipoeder van melk*.

Hoe kan ik blijven genieten?

Wat kan wel?

Er zijn steeds meer fabrikanten die producten produceren die melkvrij en/of lactosevrij zijn, dus dat is goed nieuws. Al jaren het verplicht voor alle fabrikanten om op hun etiketten de allergenen te vermelden, per 13 december 2014 moet men zelfs duidelijker zijn, nu staat er bijvoorbeeld *weipoeder*, dan moet er staan *weipoeder van melk*. Dit is nieuwe, beter gezegd verbeterde, wetgeving binnen de EU. Dit geldt dus voor alle producten die in de EU te koop zijn en/of geproduceerd worden.

Koemelkproducten zonder lactose;

De melkproducten van MinusL en Arla Lactofree zijn uit 100% echte koemelk. Door middel van een speciale technologie wordt vooraf de van nature aanwezige lactose in de melk gesplitst. Dit heeft echter geen enkele invloed op de caloriewaarden van de melk. Alle natuurlijke voedingsstoffen, vitamines en mineralen blijven gewoon behouden. Het percentage lactose in de melk is echter gereduceerd tot een restpercentage van minder dan 0,1 gram per 100 gram melk. Hierdoor is de melk bijzonder geschikt voor mensen met een lactose-intolerantie.

De lactose wordt niet uit de melk gehaald. De lactose wordt vooraf gesplitst in de bestanddelen glucose en galactose. Normaal gesproken wordt de melk gesplitst in het menselijk lichaam. Deze splitsing is nodig om de lactose goed te kunnen verteren. MinusL lactosevrije koemelk kan bijzonder goed verdragen worden door mensen met een lactose intolerantie. Alle op koemelkgebaseerde producten bevatten galactose. De Arla en MinusL producten zijn derhalve niet geschikt voor mensen die een dieet vrij van galactose moeten volgen. Daarnaast heeft ook Campina onlangs lactosevrije melk in hun productenlijn opgenomen en hebben zowel de LIDL als Albert Heijn dit vast in het assortiment als huismerk. In België is de producent Zero Lactose op de markt actief, volgens opgave van deze fabrikant is er zelfs in deze producten geen restpercentage van lactose meer aanwezig.



Lactosevrij Genieten

Sojamelk producten:

Sojamelk is afkomstig uit China. In China werd de sojaboon reeds lange tijd gebruikt als voedsel. Later werd de sojaboon, en voedselproducten gebaseerd op de sojaboon, overgebracht naar Japan. Traditionele sojamelk, een stabiele emulsie van olie, water en proteïne is niet meer dan een waterextract uit sojabonen. De vloeistof wordt gemaakt door droge sojabonen te laten wellen, en met water fijn te malen. Sojamelk bevat ongeveer dezelfde hoeveelheid proteïnen als koemelk(ongeveer 3,5%), en 2% vet, 2,9% koolhydraten en 0,5% as

Qua voedingswaarde ligt sojamelk dicht tegen koemelk aan, hoewel veel sojamelk die te koop is toegevoegde vitaminen bevat, zoals vitamine B12. Van nature bevat sojamelk ongeveer dezelfde hoeveelheid (maar niet identieke) proteïne als koemelk. Van nature bevat sojamelk weinig verteerbare calcium. Om dat te compenseren wordt aan sojamelk vaak calcium toegevoegd die wel door de mens verteerd kan worden. In tegenstelling tot koemelk bevat sojamelk weinig verzadigde vetten en geen cholesterol. En sojamelk bevat in tegenstelling tot koemelk geen lactose, een stof die oorspronkelijk door de mens van nature niet kan worden verteerd. Sojamelk wordt als gezond alternatief voor koemelk gezien onder andere vanwege het positieve effect op het bloedsuikergehalte bij diabetes, het natuurlijke gehalte vitamine E en onverzadigde vetten. Vanuit medische hoek is er echter ook kritiek op sojamelk, onder andere vanwege het gehalte aan fyto-oestrogenen en aluminium. Meer informatie zie: <http://www.alprosoya.nl>

Ook bij Aldi heeft men sinds 2012 Soyamelk producten in het assortiment onder de naam Soy-Pro.



Lactosevrij Genieten

Rijst- / Haver / Amandelmelk producten:

Dream dranken zijn 100 % plantaardige en natuurlijke dranken op basis van amandel, rijst of haver. Deze zuivere en natuurlijke bron van energie geeft uw lichaam én geest meer vitaliteit. Rice Dream en Oat Dream bevatten heel weinig verzadigde vetten en helemaal geen cholesterol. De perfecte aanvulling voor elke gezonde en evenwichtige voeding. Dream-producten bevatten absoluut geen kleurstoffen. De licht zoete smaak, die Dream-dranken krijgen, is afkomstig van natuurlijke suikers die vrijkomen tijdens de fermentatie van rijst en haver. Dream-dranken zijn ideaal als u lactose-intolerant bent of allergisch voor melkproteïnes. Wilt u minder of geen dierlijke producten eten? Dan zijn Dream-dranken een perfect, natuurlijk alternatief. De lichte textuur is makkelijk verteerbaar en wordt snel opgenomen in uw stofwisseling. Meer informatie zie: <http://www.tastethedream.eu>



Medicijnen / toevoegingen

Er zijn tegenwoordig medicijnen en druppels die het mogelijk maken om lactosehoudende voedingsmiddelen te gebruiken met een lactoseintolerantie, of de lactose kunnen verminderen in melk/yoghurt. De bekendste merken zijn Kerutabs, Disolact en Kerulac, verder heeft ook Biolabor zulke middelen. Gezien er talloze mogelijkheden in Nederland / België zijn om een lactosevrije vervanger te gebruiken is dat hier minder noodzakelijk. Voor reizen naar het buitenland kan dit echter zeer handig zijn, maar gebruik deze middelen **altijd na overleg** met de huisarts / specialist / apotheker.



Lactosevrij Genieten

Inkopen doen

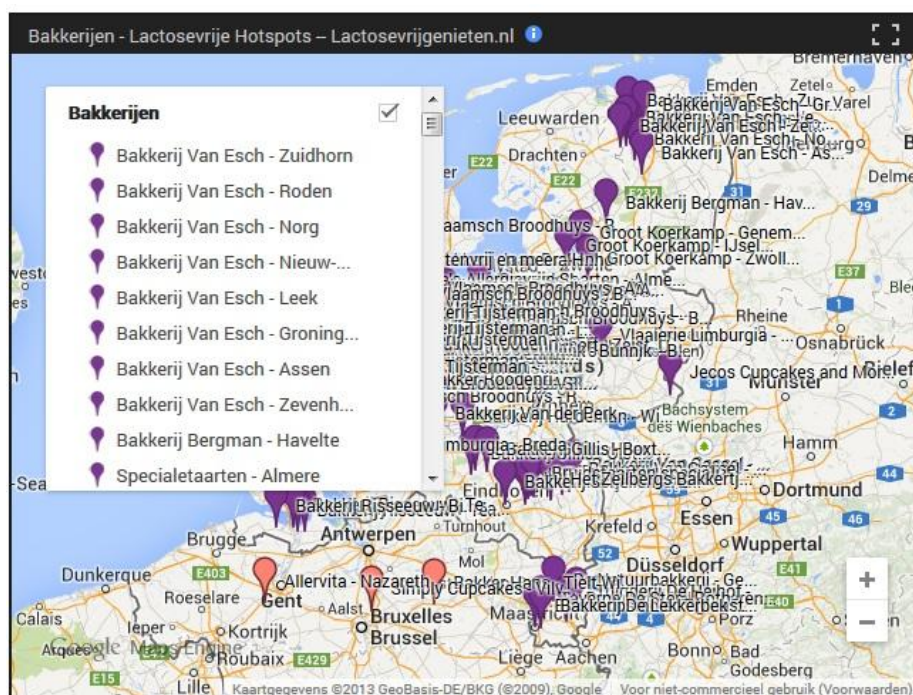
Het begint met goed etiketten te lezen, is er twijfel, niet kopen maar eerst nazoeken of navragen. Veel van het voorwerk kun je al doen door de diverse allergenenlijsten door te lezen, daar kun je vast een idee opdoen wat wel kan. Allergenenlijsten heb ik verzameld op mijn site ze staan onder: <http://www.lactosevrijgenieten.nl/page/allergenenlijsten>. Ook de Alternatievenlijst die op de site staat kan je een stuk op weg brengen: <http://www.lactosevrijgenieten.nl/page/alternatievenlijst>. Is er een product wat je zoekt en je kunt het niet lactosevrij vinden? Vraag het gerust na, via het contactformulier op de website of via een bericht op Facebook.

Let ook op dit soort symbolen:



Brood en banket

Gelukkig wordt het steeds makkelijker om ook brood en banket te kopen, de meeste supermarkketens hebben brood op waterbasis zonder melkbestanddelen (dit staat overigens meestal niet apart bij dieetbrood maar tussen het normale brood). Daarnaast hebben steeds meer bakkerijen oog voor de lactosevrije consument. In Nederland zijn er veel adressen van lokale bakkerijen en kleine ketens, in België helaas nog wat minder.



Lactosevrij Genieten

Restaurants en Hotels

Ook hier heb je een beetje voorbereiding nodig, vraag vooraf duidelijk na bij de eigenaar of cheffok of zij bekend zijn met lactosevrij koken. Komt men dan met een onduidelijk verhaal of heeft men het alleen over gluten en tarwe, dan is het advies om toch even verder te zoeken.

Ga je ergens overnachten, neem dan een pak afbakbroodjes mee die lactosevrij zijn, gewoon voor de zekerheid. Als je ergens heen gaat waar je echt vooraf geen zekerheid kunt krijgen dat je lactosevrij kunt eten, neem dan in overleg met je arts of diëtist een hoeveelheid lactase tabletten mee voor de zekerheid. Uit mijn eigen ervaring weet ik dat je ze normaliter niet nodig hebt, er zijn tot nu toe altijd wel restaurants door mij gevonden die lactosevriendelijk zijn.

Op de website staat ook een handige kaart met de bij ons bekende hotels en restaurants, uit eigen ervaring, tips van bezoekers en die zich zelf hebben aangemeld, Heb je zelf een tip, je mag deze altijd insturen.



Over Lactosevrijgenieten.nl

Lactosevrijgenieten.nl is een website waarop wordt aangegeven wat de mogelijkheden zijn om toch prettig te kunnen leven ondanks een lactose intolerantie. Er wordt alleen aangegeven wat wel kan, dus fabrikanten, horeca, ondernemers die wel een oog hebben en mogelijkheden om hun producten geschikt te maken hebben hier een podium voor deze doelgroep. Daarnaast met alternatievenlijsten, allergenenlijsten, recepten en veel meer informatie worden de bezoekers geïnformeerd over de mogelijkheden.

Renate, het boegbeeld van de website, heeft enige jaren eerder een overgevoeligheid opgebouwd voor lactose. Op een gegeven moment na wederom vele negatieve pagina's op het internet te hebben bezocht (waarop dus staat wat niet meer kan), heeft haar man haar uitgedaagd daar verandering in te brengen, er zijn tenslotte wel mogelijkheden, dit was de start van alles.

De website is echt de lucht in gegaan op 1 januari 2012 en is nog steeds een particulier initiatief. Het oogmerk was om per dag 5-10 bezoekers te trekken, maar in de vierde maand kwamen er al gemiddeld ruim 46 bezoekers per dag. In dezelfde maand kwam de website op de eerste plaats terecht bij Google met de zoekterm "Lactosevrij". De schrijvende pers begon er lucht van te krijgen, en weekblad "Vriendin" publiceerde een 4 pagina groot interview in haar magazine. Diverse regionale weekbladen, het Algemeen Dagblad en ook de Metro hebben daarna artikelen gewijd aan dit positieve geluid.

In het jaar 2012 hebben 25.602 bezoekers met elkaar 119.874 pagina's bekeken, en dit getal werd in 2013 in de maand mei al ingehaald, in 2013 hebben 70.323 bezoekers 346.819 pagina's bekeken, dus je kan stellen dat er genoeg lotgenoten zijn.

Bezoekers geven regelmatig tips voor publicatie (welke na verificatie) op de website worden opgenomen, ook komt het geregeld voor dat mensen specifieke vragen hebben of niet weten wat te maken voor een vriend(in) die komt eten die hier last van heeft.

Lactosevrijgenieten.nl is buiten haar website ook te vinden op Facebook waar ruimte is voor interactie en nieuws wordt gedeeld, op Twitter (@Lactose_vrij) en sinds begin 2013 in de BlackBerry AppWorld met een eigen app. Ook kun je Lactosevrijgenieten inmiddels vinden op Pinterest en als groep op LinkedIn. Verder heeft Renate ook een eigen Blog op het internet magazine Foodness.nl

Een kracht van de website is dat deze neutraal en reclame-arm is, zonder winst oogmerk, in tegendeel zelfs, het kost de makers geld. Maar de voldoening die volgt uit de positieve reacties maakt dit meer dan goed.