

Lactosevrije voeding bij kinderen

Wat is lactose?

Lactose is een suiker dat in dierlijke melk en melkproducten aanwezig is. Daarom wordt het ook 'melksuiker' genoemd. Om lactose te kunnen verteren, hebben we het enzym lactase nodig. Dat enzym wordt in de dunne darm aangemaakt. Als we geen of te weinig lactase aanmaken, kan de lactose die we opgenomen hebben niet volledig verteerd worden. Dat kan klachten veroorzaken zoals buikpijn, krampen, een opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree.

Tips



- ✓ In het algemeen worden **zure melkproducten** (bv. gefermenteerde melk en (drink)yoghurt) beter verdragen dan gewone melk. De nog aanwezige levende bacteriën in yoghurt produceren zelf ook lactase, wat helpt bij de vertering van de lactose in ons lichaam. Plattekaas bevat wel veel lactose.
- ✓ **Harde en gerijpte kaassoorten** bevatten weinig tot geen lactose. Ze worden doorgaans goed verdragen.
- ✓ **Pindakaas, sojakaas en cacao boter** bevatten geen melk en dus ook geen lactose.
- ✓ Kies voor een **sojaproduct verrijkt met calcium** als volwaardige vervanger voor melk.
- ✓ **Plantaardige dranken** op basis van rijst, amandelen, hazelnoten, kokosnoot, haver en andere granen, zijn geen volwaardige vervangers voor zuivelproducten.
- ✓ Sommige **geneesmiddelen** bevatten lactose (bv. Enterol®). Vraag daarover advies bij de kinderarts.

Lees het etiket

Lees steeds de ingrediëntenlijst op de verpakking van een voedingsmiddel goed na. De samenstelling kan van merk tot merk verschillen.

- Ingrediënten die wijzen op de **aanwezigheid van lactose**: lactose, melksuiker, melk, melkpoeder, melkwei (lactoserum), weipoeder, room, kaas en boter.
- Ingrediënten die **niet** wijzen op de aanwezigheid van lactose: lactaat, melkzuur en lactitol.

Lactase-enzympreparaten

Lactase-enzympreparaten bevatten het enzym lactase, dat zorgt voor de vertering van lactose. Deze preparaten kan je verkrijgen bij de apotheek zonder voorschrift onder de vorm van capsules, tabletten of poeder. Voorbeelden zijn onder meer Lactose-OK® en Lactose-OK® Forte Instant.

Overzicht: welke voeding bevat lactose en welke niet?

X met lactose	✓ lactosevrij
Melk en melkproducten	
<p>Koemelk en andere dierlijke melken en afgeleiden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melk • Plattekaas • Pudding • Desserts (bv. chocomousse, rijstpap, flan, tiramisu ...) • Ijs • Milkshake 	<p>Lactosevrije of plantaardige melk en afgeleiden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melk • Calciumverrijkte sojadrink • Andere plantaardige dranken op basis van rijst, amandel, kokos, haver ... • Yoghurt • Calciumverrijkte sojayoghurt • Room • Desserts • Ijs <p>Voorbeelden van merken zijn Dilea® en Alpro®, maar er zijn ook heel wat huismerken.</p>
Kazen en kaasproducten	
<p>Zachte kazen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smeerkaas • Smeltkaas • Roomkaas • Plattekaas • Feta • Mascarpone • Mozzarella • ... 	<p>Harde kazen (beperkte hoeveelheid lactose):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goudse kaas • Maasdammer • Edammer • Parmezaanse kaas • ... <p>Lactosevrije kazen</p>
Lactose als ingrediënt	
<ul style="list-style-type: none"> • Pannenkoeken • Poffertjes • Wafels • Koekjes met melk als ingrediënt • Koekjes, wafels ... met melkchocolade • Choco met melk als ingrediënt • Pizza • Spinazie met room • Gevulde pasta • Gehakt • ... 	<p>Alternatieven bereid met lactosevrije of plantaardige melk</p>
Babyvoeding	
	<ul style="list-style-type: none"> • Zuigelingenvoeding op basis van soja of rijst • Plantaardige groeidranken aangepast aan de leeftijd van peuters en kleuters <p>Bespreek het gebruik van bovenstaande producten steeds met de diëtist.</p>