

Waarom je wel nog zuivel mag eten als je lactose-intolerant bent

- Gezondheid

31.08.2023

Wat is dat eigenlijk, lactose ?

Lactose oftewel melksuiker is een suiker dat van nature aanwezig is in melk van alle zoogdieren, dus ook die van de mens. In ons lichaam wordt lactose verteerd door het enzyme "lactase", dat in de dunne darm wordt aangemaakt. Op die manier levert lactose ons energie. Bovendien stellen sommige onderzoeken dat lactose bijdraagt tot een betere opname van mineralen en zelfs als prebioticum kan worden aanzien.

Wat betekent lactose-intolerantie voor je lichaam?

Lactose-intolerantie is een vorm van voedselovergevoeligheid. Personen met lactose-intolerantie maken het lactase enzym té weinig aan, of hebben een lactase enzym dat niet goed werkt. Hierdoor kan lactose niet (goed) verteerd worden in de dunne darm en komt het terecht in de dikke darm. Hier gaan darmbacteriën ermee aan de slag en fermenteren de lactose. Dit proces is niet gevaarlijk of schadelijk, maar heeft wel gasvorming tot gevolg. Enkele ongemakken zoals winderigheid, buikpijn en een opgeblazen gevoel zijn het gevolg en in extreme gevallen kan dit zelfs tot diarree leiden.

Slechts bij naar schatting 15% van de Belgische bevolking vermindert de lactaseproductie na de kinderjaren. Dit verschilt sterk van regio en land. In Azië bijvoorbeeld is dit 64% van de bevolking en in Afrika 65%, terwijl slechts 4% van de Denen en 8% van de Britten minder lactase produceert. Een totaal gebrek aan lactase als volwassene is uiterst zeldzaam. Een verminderde lactaseproductie betekent nog niet dat je helemaal geen lactose meer verteert. De mate waarin men nog meer of minder lactose verteert, varieert ook sterk van persoon tot persoon.

Inname van calcium is essentieel!

Veel volwassenen denken al te gemakkelijk dat ze lactose-intolerant zijn door zelfdiagnose of het raadplegen van “Dokter Google”. Er zijn nog vele andere aandoeningen die aan de basis kunnen liggen van verteringsklachten, zoals o.a. het prikkelbaredarmsyndroom, stress of angststoornissen. Het is dus cruciaal dat een dokter aan de hand van specifieke testen een correcte diagnose stelt.

Het is opletten geblazen met overbodige en al te restrictieve diëten. De Hoge Gezondheidsraad geeft in zijn nationale voedingsaanbevelingen aan dat 250-500ml melkproducten per dag sterk aanbevolen is. Want melk en zuivelproducten leveren namelijk verschillende essentiële voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft, waaronder hoogwaardige eiwitten, calcium, kalium, vitamine B2 en vitamine B12. Vooral de inname van calcium bij lactose-intolerante personen moet zeker in het oog gehouden worden. Deskundige dieetbegeleiding is cruciaal, zeker bij kinderen en jongeren die nog volop groeien en zich ontwikkelen en bij ouderen die calcium minder goed opnemen uit de voeding en er dus meer van moeten binnenkrijgen.

Opgepast dus met zelfdiagnose: dit kan onnodig leiden tot het schrappen van bepaalde voedingsmiddelen en zo mogelijks ook de gezondheid en levenskwaliteit aantasten.

Zuivelproducten met minder of zelfs geen lactose

“Weg met zuivel” denk je misschien als je toch effectief lactose-intolerant blijkt te zijn? Niet nodig! Kleine hoeveelheden lactose vormen geen enkel probleem. Volgens EFSA (European Food Safety Authority) kan de meerderheid van de mensen die minder goed lactose verteren, toch ongeveer 12g lactose per keer verdragen zonder verdere symptomen. Dit komt overeen met een groot glas melk. Bovendien zijn er heel wat zuivelproducten die minder lactose bevatten dan melk. Harde en half-harde kazen bevatten bijvoorbeeld nog zeer weinig of zelfs geen lactose meer door het rijpingsproces. Ten slotte is er ook een héél gamma aan zuivelproducten op de markt waarbij het lactosegehalte specifiek verlaagd werd. Zo is in lactose-vrije melk de lactose reeds gesplitst in glucose en galactose, maar bevat de melk voor de rest dezelfde voedingswaarde als gewone melk.

Gemiddeld lactosegehalte in zuivelproducten

Product	lactose (g/100g)
Melk	4,6-4,8
Yoghurt	3,2-4,5
(Half) harde kaas	< 0,01
Brie	< 0,01
Cheddar	< 0,01
Feta	0,5
Platte kaas	3,15
Room	3,5
Boter	0,1-1

Niet enkel de hoeveelheid lactose speelt een rol, ook de manier waarop je het consumeert is van belang. In combinatie met een maaltijd, of verdeeld over de dag, wordt lactose zelfs nog beter verdragen. In yoghurt maken de miljoenen bacteriën in het potje zelf ook het enzym lactase aan, wat de afbraak van lactose in onze darm bevordert.

Bronnen

<https://www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/voedselallergie-en-intolerantie/lactose-intolerantie-zuivel-aan-de-kant> (geraadpleegd op 14 augustus 2020)

Belgische voedingsmiddelentabel - internubel.be (geraadpleegd 22 september 2020)

gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/melk (geraadpleegd op 14 augustus 2020)

<https://www.food-intolerance-network.com/food-intolerances/lactose-intolerance/tables-of-lactose-content.html> (geraadpleegd 22 september 2020)

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). [Scientific Opinion on the evaluation of allergenic foods and food ingredients for labelling purposes](#). Eur Food Saf Auth J. 2014;12(11):3894

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); [Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia](#). EFSA Journal 2010; 8 (9): 1777 - <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1777>

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); [Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion](#)(ID 1143, 2976) pursuant to Article 13 (1) of Regulation (EC) No 1924/200 EFSA Journal 2010; 8 (10): 1763 - www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm

Lomer MCE, Parkes GC, Sanderson JD. Review article: lactose intolerance in clinical practice -- myths and realities. Aliment Pharmacol Ther. 2008 Jan 15;27(2):93-103.