

Voedingsadvies bij lactose-intolerantie

Mensen zijn soms niet in staat om lactose (melksuiker) in de voeding goed te verteren. Dit leidt tot darmklachten. De remedie is een lactosebeperkte voeding. De mate van lactosebeperking wordt individueel bepaald. In het Nederlandse voedingspatroon zijn melkproducten de belangrijkste bron van lactose. Bij een lactosebeperkte voeding moet de hoeveelheid melk daarom vaak worden verminderd en zijn alternatieven voor melk nodig.

Eva Lincklaen Arriens-Heus is diëtist en werkt al ruim 25 jaar in haar eigen Diëtistenpraktijk Lincklaen Arriens & de Nie. Ze is gespecialiseerd in voedselallergie en -intolerantie. In haar praktijk ziet ze regelmatig mensen met een lactose-intolerantie (zie kader 1). “Ze worden doorverwezen door verschillende specialisten en huisartsen”, vertelt Lincklaen. “De verwijfsdiagnose is meestal niet lactose-intolerantie maar klachten van het maag-darmkanaal”. Ze vervolgt: “De meest voorkomende oorzaken van lactose-intolerantie zijn veroudering, etnische afkomst en (tijdelijke) darmschade door coeliakie of infectie met bijvoorbeeld Rotavirus of Giardia”. Officieel wordt de diagnose gesteld door middel van een waterstofademtest (zie kader 2).

Advies van de diëtist

Bij een cliënt met klachten van het maag-darmkanaal gaat Lincklaen meestal volgens een vast patroon te werk¹. “Ik wil allereerst weten wat de cliënt zelf al heeft weggelaten uit zijn voeding en of daarmee zijn klachten afnemen. Als ik lactose-intolerantie vermoed (zie kader 3) adviseer ik het elimineren, herintroduceren en opnieuw elimineren van melkproducten. In dit stadium bespreek ik ook de diverse producten die melk kunnen vervangen, zoals sojadrinks, maar ook lactosevrije melkproducten, rijst-, haver-, of

amandeldrank.” Als blijkt dat er inderdaad sprake is van lactose-intolerantie probeert Lincklaen samen met de cliënt de persoonlijke ‘lactosedrempel’ te bepalen, dat is de hoeveelheid lactose die zonder klachten wordt verdragen. Lincklaen vervolgt: “Die drempel is voor iedereen verschillend, maar de meesten kunnen ongeveer 12 g lactose per dag goed verdragen². Ik probeer mijn

De lactosedrempel is voor iedereen verschillend

cliënten zoveel mogelijk handvatten te geven om zelf te bepalen of, in welke hoeveelheid en hoe vaak ze lactosehoudend voedsel eten. Soms kan het helpen een lactase-enzympreparaat te slikken.”

Daarnaast besteedt Lincklaen veel aandacht aan een volwaardige voeding. Lincklaen licht dit toe: “Als je zomaar alle melkproducten weglaat uit de voeding kunnen er snel tekorten ontstaan aan calcium en vitamine B2. Bij niet-Westerse allochtonen kan ook een eiwittekort ontstaan. Melkvervangingen met toegevoegde calcium en vitamine B2 zijn dan een goed alternatief.” Het aantal consulten van de diëtist kan per cliënt verschillen. Lincklaen: “Vaak volgen er na het eerste consult nog twee tot drie vervolggconsulten. Sommige patiënten zijn met één consult al geholpen³.”

Portiegrootte

Lincklaen besteedt ook aandacht aan de portiegroottes. “Iemand die twintig jaar geleden drie glazen melk per dag dronk, gebruikte glazen van 150 ml en kreeg daarmee minder dan een halve liter melk binnen. Tegenwoordig zijn de bekertjes en glazen veel groter. Zelfs het Voedingscentrum gaat nu uit van een bekerinhoud van 250 ml. De dagelijkse melkinname bedraagt dan driekwart liter. Daardoor kunnen mensen ongemerkt hun persoonlijke ‘lactosedrempel’ overschrijden”. Lincklaen voegt daar aan toe dat ook de diversiteit aan melkproducten met een smaakje bijdraagt aan de hoge melkconsumptie.

Vage klachten

Ook bij vage buikklachten kan het helpen de hoeveelheid lactose in de voeding te verminderen of zelfs geheel weg te laten. “We weten niet waarom dat is, maar als het helpt, helpt het. Ook hier is het belangrijk dat de voeding zo volwaardig mogelijk blijft”, vertelt Lincklaen. Sommige onderzoekers zien lactose-intolerantie als de oorzaak van tal van andere

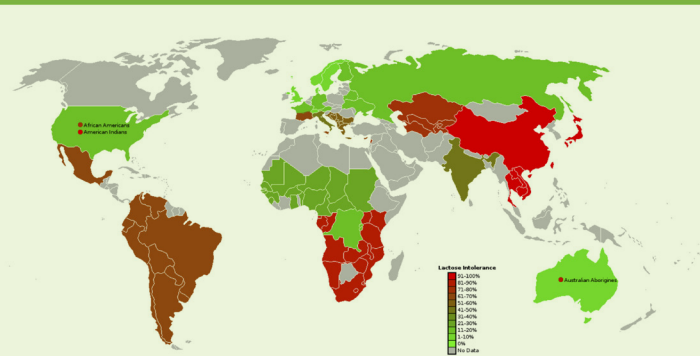
Eva Lincklaen Arriens-Heus is diëtist gespecialiseerd in voedselallergie en -intolerantie.



Kader 1: Lactose- de feiten

Melksuiker of lactose komt in alle dierlijke melk voor. Lactose is een disaccharide en wordt in de dunne darm gesplitst in de monosacchariden galactose en glucose. Het enzym dat hiervoor nodig is, lactase, wordt in de dunne darm aangemaakt. Na het spenen neemt de lactase-activiteit in de dunne darm geleidelijk af. De snelheid waarmee dit gebeurt is erfelijk bepaald. Dit verklaart waarom er tussen mensen van verschillende etnische afkomst zo'n grote variëteit is wat betreft problemen met de lactosevertering. De prevalentie van lactose-intolerantie in Nederland wordt geschat op 5-10%.

World prevalence lactose intolerance



Prevalentie van lactose-intolerantie wereldwijd

klachten, zoals hoofdpijn, concentratieverlies, chronische vermoeidheid, spierpijn, depressie, diabetes type 2 en zelfs onvruchtbaarheid^{4,5}. Twee Engelse wetenschappers formuleerden de zogenaamde Bacteriële Toxinen Hypothese. Onverteerd lactose zou in het colon worden afgebroken tot waterstof, methaan en toxische stoffen. Deze toxinen zouden via het bloed bovengenoemde klachten kunnen veroorzaken. Lincklaen vindt het een interessante hypothese, maar merkt op: "De theorie is nog niet bewezen. Het is niet bekend om welke toxische stoffen het gaat en of die de bloedhersenbarrière passeren."

Verborgen bronnen van lactose

Behalve in melkproducten komt lactose ook voor in producten waarin je het eigenlijk niet verwacht. Lincklaen noemt een aantal voorbeelden. "Melk- en weipoeder is soms als hulpstof toegevoegd. Zo'n hulpstof is wel op de ingrediëntendeclaratie terug te vinden, maar dan weet je niet hoeveel lactose er in het product zit. Je weet alleen dát het er in zit." Nederlandse harde kaassoorten bevatten geen lactose. In de voedingswaardedeclaratie staat nooit de hoeveelheid lactose vermeld, alleen de hoeveelheid koolhydraten en suikers. Lincklaen probeert haar cliënten te leren schatten hoeveel lactose er in zo'n product zit en of dat een probleem is voor hun eigen lacto-

sedrempel. "Niet iedereen durft dat, maar kennis helpt."

Andere verborgen bronnen van lactose zijn bijvoorbeeld broodsoorten, vooral luxe brood, worstsoorten en medicijnen. Over het algemeen zijn de hoeveelheden lactose

Sojaproducten verkrijgt met calcium en vitamine B2 zijn een volwaardig zuivelalternatief en bevatten geen lactose

in die producten klein. Lincklaen meent dat het voor de cliënten vaak handiger is om deze producten te blijven gebruiken en minder melkproducten te nemen of ze te vervangen dan al die verborgen bronnen proberen te omzeilen.

De rol van sojaproducten

Lincklaen ziet in het lactosebeperkte dieet zeker een rol voor sojaproducten. "In de testfase zijn melkvervangers waaronder sojaproducten geschikt om te bepalen of lactose de boosdoener is." Ze vervolgt: "Wie slechts kleine hoeveelheden lactose verdraagt kan melkproducten afwisselen of aanvullen met sojaproducten. De vetzuursamenstelling van sojamelk is boven-

dien gunstiger dan van melk. Sojadrinks met toegevoegd calcium en B2, zijn een volwaardig zuivelalternatief en bevatten helemaal geen lactose."

Jeanne van Dommelen

Literatuur

1. Genuchten-Gessner S van. Lactose-intolerantie. In: Handboek Dieetbehandelingsprotocollen. Rotterdam, 2010 Uitgevers, 2003.
2. Lancel J, Houdt N van. Lactose-intolerantie. In: Artsenwijzer Diëtetiek. Houten, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, 2010.
3. Campbell AK, Matthews SB, Vassel N et al. Bacterial metabolic 'toxins': a new mechanism for lactose and food intolerance, and irritable bowel syndrome. *Toxicology* 2010;278(3):268-276.
4. Geerts A, Wereldwijd is lactase-persistentie niet de norm. *Voedingmagazine* 2011; 24(1):12-13.

Internet

www.dietist-delft.nl
www.darmgezondheid.nl
www.mlds.nl
www.alpro.com
www.sojanet.com

eLEARNING

Aan dit artikel is een geaccrediteerde nascholingsmodule gekoppeld voor diëtisten. Ga naar de website www.voeding-visie.nl en volg de module voor studiepunten.

Kader 2: Waterstofademtest

Bij een verstoorde vertering van lactose breken bacteriën in de dikke darm lactose af waarbij waterstof en methaan vrijkomen. Door de uitgedemde concentratie van deze gassen te meten kan de diagnose worden gesteld.

Kader 3: Darmsymptomen bij lactose-intolerantie

- buikpijn
- gespannen buik
- flatulentie/winderigheid
- diarree
- obstipatie (komt voor bij 25% van de personen met lactose-intolerantie)
- misselijkheid en braken