

YOGHURT, EEN OPLOSSING VOOR LACTOSE-INTOLERANTIE:

ENKELE RELEVANTE FEITEN

Meer dan 25 jaar onderzoek heeft aangetoond dat yoghurt de unieke eigenschap bezit lactose-intolerantie te onderdrukken en zo mensen van zuivelproducten laat genieten zonder te lijden onder de typische symptomen van lactose-intolerantie.

► Hier volgen 5 feiten over yoghurt en lactose-intolerantie die aan bod kwamen tijdens de **1st Global Summit on the Health Effects of Yogurt** ⁽¹⁾ in Boston (VS).

1. MOEITE OM ZUIVELPRODUCTEN TE VERTEREN?



Mensen met lactose-intolerantie verteren geen lactose, een natuurlijke suiker die in melk en andere zuivelproducten voorkomt. Dat is toe te schrijven aan een tekort aan lactase, een enzym dat in de dunne darm wordt geproduceerd.

2. DE LEVENDE EN SPECIFIEKE BACTERIËN IN YOGHURT VERKLAREN EEN VERBETERDE VERTERING VAN LACTOSE

Yoghurtbacteriën bevatten grote hoeveelheden lactase. Wanneer die bacteriën de dunne darm bereiken, helpen ze bij de vertering van lactose.



3. JE KUNT VEEL MEER VERDRAGEN DAN JE DENKT

De meeste adolescenten en volwassenen die aan lactose-intolerantie lijden, kunnen per dosis tot 12 g lactose verdragen, met weinig of geen gevolgen. Wanneer de inname van zuivelproducten wordt gespreid over de dag, kunnen ze zelfs nog meer lactose verdragen ^(2,3,4).



4. ER GAAT NIETS BOVEN VERSE YOGHURT

→ **100 miljoen** levende bacteriën/g

Lang conserveerbare of UHT-yoghurt wordt na de productie opgewarmd om de houdbaarheid te verhogen en de textuur op kamertemperatuur te behouden. Dat zorgt er echter voor dat de goede bacteriën afsterven, waardoor de yoghurt niet langer een gunstig effect heeft op de vertering van lactose.

5. DE GEZONDHEIDSCLAIM VAN YOGHURT WORDT ERKEND IN EUROPA

"De levende bacteriën in yoghurt of gefermenteerde melk hebben een gunstig effect op de afbraak van lactose bij personen die moeilijk lactose verteren."



Op basis van verscheidene onderzoeken bij mensen stelt de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) dat er een oorzakelijk verband bestaat tussen het consumeren van yoghurt met levende bacteriën en de betere vertering van lactose bij mensen die lijden aan lactose-intolerantie ⁽⁵⁾.

LE YAOURT : UNE SOLUTION À L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Plus de 25 années de recherche ont montré que le yaourt a la propriété unique de remédier à l'intolérance au lactose et de permettre ainsi à tout un chacun de profiter des avantages des produits laitiers sans souffrir des symptômes associés à ce problème.

► Voici 5 choses que vous devez savoir sur le yaourt et l'intolérance au lactose. Des faits issus des conclusions scientifiques présentées lors du **1st Global Summit on the Health Effects of Yogurt**, organisé à Boston, aux Etats-Unis⁽¹⁾.

1. MAUVAISE DIGESTION DES PRODUITS LAITIERS ?



Une personne intolérante au lactose ne peut pas digérer le lactose naturellement présent dans le lait et d'autres produits laitiers. Cette intolérance est due à une sécrétion insuffisante de lactase, une enzyme sécrétée par l'intestin grêle.

2. LES BACTÉRIES VIVANTES ET SPÉCIFIQUES AU YAOURT EXPLIQUENT L'EFFET DE CELUI-CI SUR LA DIGESTION DU LACTOSE

Les bactéries du yaourt sont riches en lactase. Elles traversent l'estomac et, arrivées dans l'intestin grêle, participent à la digestion du lactose.



3. VOUS ÊTES MOINS INTOLÉRANT AU LACTOSE QUE VOUS NE LE PENSEZ

La majorité des adultes et des adolescents chez qui une intolérance au lactose a été diagnostiquée peuvent tolérer jusqu'à 12 g de lactose en une seule dose de produit laitier sans symptôme ou avec des symptômes mineurs. La tolérance est encore plus élevée lorsque la consommation de lactose est répartie sur toute la journée^(2,3,4).



4. LE YAOURT FRAIS, LE MEILLEUR ALLIÉ

→ **100 millions** de bactéries vivantes/g

Un yaourt UHT ou longue conservation a été traité, après fabrication, pour lui garantir une longue durée de vie et de conservation à température ambiante. Mais ce processus tue les bonnes bactéries et le yaourt perd sa propriété permettant de faciliter la digestion du lactose.

5. LE YAOURT BÉNÉFICIE DE SA PROPRE ALLÉGATION DE SANTÉ EN EUROPE

«Les bactéries vivantes présentes dans le yaourt ou le lait fermenté améliorent la digestion du lactose contenu dans le produit chez les personnes qui digèrent mal le lactose.»



Sur base de plusieurs études chez l'homme, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a affirmé l'existence d'un lien de cause à effet entre la consommation de bactéries vivantes présentes dans le yaourt et l'amélioration de la digestion du lactose chez les individus souffrant d'intolérance au lactose⁽⁵⁾.