



BENT U ZEKER DAT U LACTOSE-INTOLERANT BENT?

Krijgt u buikpijn van melk of zuivelproducten en weert u ze daarom uit uw dieet? Neem contact op met uw gezondheidsprofessional.



OVER LACTOSE-INTOLERANTIE

- Om lactose (een suiker die van nature in melkproducten aanwezig is) te kunnen verteren, maken onze darmen een enzym aan: lactase. Bij jonge kinderen is de activiteit van dat enzym het sterkst, maar naarmate men ouder wordt – afhankelijk van persoon tot persoon – kan dit sterk afnemen.

Bijgevolg kan een laag lactasegehalte de afbraak van lactose in de weg staan.

In dat geval kan de onverteerde lactose vervelende en soms pijnlijke spijsverteringsproblemen veroorzaken, zoals winderigheid, een opgeblazen gevoel en een verstoorde darmtransit.

- Lactose-intolerantie is niet hetzelfde als koemelkeiwit-allergie, een aandoening die vaak op jonge leeftijd wordt ontdekt. Slechts 2 tot 6 % van de kinderen hebben last van een dergelijke allergie die in twee derde van de gevallen vanzelf verdwijnt op twee- of driejarige leeftijd. Heel weinig volwassenen (0,1 tot 0,5 %) zijn allergisch voor melk.



DRIE BELANGRIJKE VRAGEN



Hoe kan ik vaststellen dat ik lactose-intolerant ben?

- Spreek erover met uw arts. Hij alleen kan een objectieve en sluitende diagnose stellen. Wanneer u spijsverteringsproblemen ondervindt nadat u zuivelproduct of een ander melkproduct gedronken of gegeten hebt, worden die niet altijd veroorzaakt door lactose. Er zijn tal van mogelijke redenen: een voedselvergiftiging, het prikkelbaredarmsyndroom, intolerantie voor andere suikers naast lactose, enz.



Hoe een goede calcium inname verzekeren?

- Melk en alle melkproducten uit uw dieet weren, kan op lange termijn negatieve gevolgen hebben voor uw beendergestel. Zonder melkproducten is het heel moeilijk om 100% van uw behoeften in calcium – een bondgenoot in de strijd tegen osteoporose – te behalen.
- Praat erover met uw gezondheidsprofessional. Hij kan u persoonlijk advies geven en ervoor zorgen dat u tegelijk voldoende calcium inneemt en de hoeveelheid lactose zo goed mogelijk over de dag gespreid wordt.



Waarom kan ik een yoghurt eten terwijl ik lactose-intolerant ben?

- We mogen niet alle melkproducten over dezelfde kam scheren als het om lactose-hoeveelheid gaat en enkele dagelijkse tips kunnen helpen bij hun vertering of zelfs de symptomen volledig wegwerken. Neem bijvoorbeeld kleine hoeveelheden voeding in die lactose bevat, verspreid over de hele dag en enkel tijdens de maaltijden.
- Mensen die moeilijk lactose verteren kunnen yoghurt goed verdragen. Door ten minste één yoghurt per dag te eten, krijgt u een deel van de hoeveelheid calcium binnen (15 tot 20%) die uw beendergestel uw hele leven nodig heeft. Wissel gerust verschillende types yoghurt af – natuur of met fruit – voor meer plezier en om van al hun nutritionele voordelen te kunnen genieten.

Aarzel niet om erover te praten met uw gezondheidsprofessional om een sluitende diagnose te stellen en u een goede calcium-inname te verzekeren.

Informatie samengesteld en ter beschikking gesteld door “Yogurt in Nutrition”, een initiatief van de American Society for Nutrition en het Internationaal Danone Instituut.

Meer informatie vindt u op: www.yogurtinnutrition.com/Twitter: @yogurtnutrition

Bronnen

Zaitlin P, Dwyer J, Gleason J.R; Mistaken Beliefs and the Facts about Milk and Dairy Foods, Nutrition today; 2013; 48(3): 135-145 - Heyman MB. Lactose intolerance in infants, children, and adolescents; Pediatrics. 2006;118(3):1279-86 - Wilt TJ et al. Lactose intolerance and health. Evid Rep Technol Assess (Full Rep) 2010;(192):1-410. - Martini MC et al. Lactose digestion from flavored and frozen yogurts, ice milk, and ice cream by lactase-deficient persons. Am J Clin Nutr; 1987;46(4):636-40