

Feiten en cijfers over lactose-intolerantie

In Nederland heeft ongeveer 2% van de volwassenen lactose-intolerantie. Er bestaan veel misverstanden over overgevoeligheid voor lactose. Wat zijn de belangrijkste feiten en voor welke producten kunnen mensen met lactose-intolerantie wel kiezen.

TEKST JAN STEIJNS (FRIESLANDCAMPINA) EN STEPHAN PETERS (NZO)

Zuivel staat in de Schijf van Vijf en dat is niet voor niets. Zuivelconsumptie is geassocieerd met een kleinere kans op de ontwikkeling van darmkanker en type 2 diabetes en daarnaast bevatten melk en melkproducten veel belangrijke voedingsstoffen zoals calcium, B-vitamines en essentiële aminozuren via de melkeiwitten. Het komt echter voor dat mensen een allergie voor melkeiwit of een voedsel-

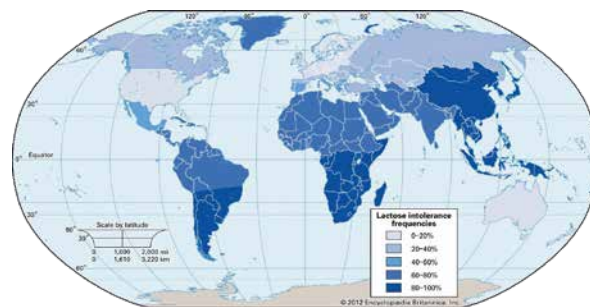
overgevoeligheid voor lactose hebben. Bij aangetoonde koemelkeiwitallergie is het noodzakelijk om geen producten met melkeiwit te consumeren. Bij lactose-intolerantie ligt dat genuanceerder. Iemand die last heeft van lactose-intolerantie kan vaak door de juiste productkeuze nog steeds zuivel consumeren en op die manier veel voedingsstoffen binnen krijgen. Dit artikel geeft een overzicht van wat we weten over lactose-intolerantie en hoe men er mee om kan gaan.

Op het etiket

Als producten koemelkeiwit of lactose bevatten, moet dit – net als andere voedselallergenen – op het etiket van het voedingsmiddel herkenbaar worden gemaakt. Bij zuivelproducten die lactose bevatten, staan op het etiket in de ingrediëntendeclaratie de vetgedrukte woorden **bevat melkeiwit** of **bevat lactose**.

Prevalentie lactose-intolerantie

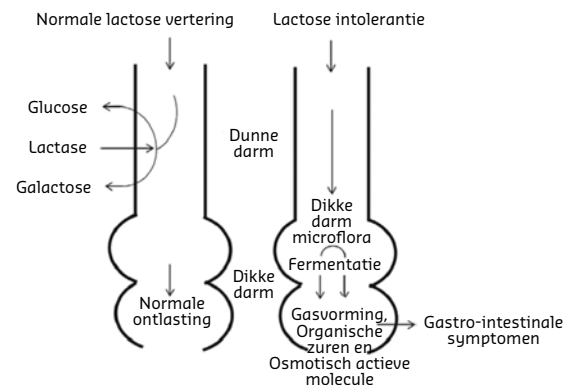
- Het enzym lactase is nodig voor de vertering van lactose (melksuiker) in melk.
- Na zuigelingenleeftijd neemt bij veel kinderen de lactase-activiteit geleidelijk af.
- In Nederland heeft ongeveer 2% van de volwassen bevolking last van lactose-intolerantie, gedeeltelijk te verklaren uit de allochtone populatie.
- Lactose-intolerantie komt weinig voor bij Europeanen, maar komt meer voor in Azië en Afrika.
- Er bestaat ook een erfelijke vorm van lactose-intolerantie (congenitale lactose-intolerantie). Dit is zeer zeldzaam.



Vanaf de geboorte wordt er dan geen lactase aangemaakt. Baby's kunnen dan geen melkproducten (ook geen borstvoeding) consumeren.

Wat gebeurt er bij lactose-intolerantie?

Bij lactose-intolerantie is er niet voldoende van het enzym lactase aanwezig in de dunne darm. Daardoor kan lactose niet worden omgezet in de suikers glucose en galactose. Lactose wordt vervolgens door de darmflora omgezet in organische zuren en osmotisch actieve stoffen. Deze zorgen voor respectievelijk gasvorming en verhogen de kans op vochtuitscheiding en diarree. Lactose-intolerantie is iets anders dan koemelkallergie. Bij een intolerantie kan er wel nog wat melk gedronken worden, zie verderop in dit artikel, terwijl de behandeling bij koemelkallergie bestaat uit het niet consumeren van producten met koemelkeiwit.



De diagnose

Er zijn verschillende methoden om de diagnose lactose-intolerantie te stellen. In Nederland wordt meestal gebruik gemaakt van een van de volgende onderzoeken.

• Waterstof-ademtest

Bij dit onderzoek wordt de hoeveelheid waterstof (H₂) vóór en na het drinken van een suikeroplossing met lactose in de uitgeademde lucht gemeten. Bij lactose-intolerantie produceren darmbacteriën waterstofgas, dat in de uitgeademde lucht terecht komt; de diagnose wordt gesteld indien een bepaalde drempelwaarde wordt overschreden.

• Lactose Tolerantie Test (LTT)

Bij dit onderzoek wordt een bepaalde hoeveelheid lactose gegeven. Als het bloedglucosegehalte hier niet door stijgt, is de lactose niet goed verteerd en is er sprake van lactose-intolerantie.

• Eliminatie-provocatietest

Als na een lactosevrije periode de klachten verdwenen zijn, worden producten met lactose weer geïntroduceerd in de voeding. De diagnose lactose-intolerantie kan gesteld worden als de klachten terugkeren.



Wat kun je wel eten?

De meeste mensen die last hebben van lactose-intolerantie kunnen best wat melk drinken. Twee glazen per dag (300-400 ml) moet lukken, mits goed verspreid over de dag of in combinatie met een maaltijd. Dit is een kwestie van maatwerk. Zure zuivelproducten zoals yoghurt en karnemelk bevatten minder lactose en worden meestal wel verdragen. Nederlandse (harde) kaas zoals Goudse kaas bevat geen of nauwelijks lactose, omdat de lactose door de rijping van de kaas vrijwel volledig is afgebroken.

Lactose komt behalve in koemelkproducten ook voor in onder andere geiten-, schapen- en paardenmelk, zachte geiten- en schapenkaas en in zoetjes, vitaminepreparaten en geneesmiddelen. Tegenwoordig kun je in het zuivelschap ook lactosevrije melk krijgen. In deze melk is lactose deels verwijderd via filtratie en daarna met lactase behandeld waardoor de lactose is opgesplitst in glucose en galactose. Hierdoor blijft de smaak van melk behouden. Als iemand geen melk wil consumeren, is een sojadrink die verrijkt is met calcium, vitamine A, D en B12 een alternatief. Bij de apotheek zijn ook druppeltjes of tabletten met lactase verkrijgbaar die in de melk worden gedaan, zodat de lactose wordt afgebroken.

HOOGLACTOSE

koemelk zachte schapenkaas

karnemelk

boter

yoghurt

room

kwark

mozzarella

LAAGLACTOSE

Goudse kaas