

Dieetadviezen bij mogelijke lactose- intolerantie na maag-darm chirurgie



**catharina
ziekenhuis**

Dieetadviezen bij mogelijke lactose-intolerantie na maag-darm chirurgie

U wordt behandeld in het Catharina Ziekenhuis en heeft last van (buik)klachten. In deze folder leest u meer informatie over lactose-intolerantie. Ook bevat deze folder dieetadviezen en uitleg over de manier waarop lactose-intolerantie behandeld kan worden.

Wat is lactose-intolerantie?

Lactose is een suiker die van nature voorkomt in melk, zoals in koemelk, schapenmelk, geitenmelk, paardenmelk en buffelmelk. Lactose zit dus in alle dierlijke melksoorten. Ook in producten waarin deze melksoorten zijn verwerkt kan lactose voorkomen.

Lactose wordt in de dunne darm omgezet in kleinere suikers (glucose en galactose) door het enzym lactase. Dit enzym wordt in de darmwand gemaakt. Na een maag-darm (of slokdarm) operatie kan het voorkomen dat de darmwand onvoldoende lactase produceert. Met name als een deel van de darm wordt omgeleid (bijvoorbeeld na een gastric bypass). Wanneer er te weinig lactase geproduceerd wordt, kan lactose niet (volledig) omgezet worden. De lactose komt dan onverteerd in de dikke darm terecht en gaat 'vergisten'. De van nature aanwezige bacteriën in de dikke darm breken de lactose dan af, waarbij gassen en darmprrikkelende stoffen vrijkomen. Dit kan leiden tot de volgende klachten:

- Buikpijn;
- Kramp;
- Misselijkheid;
- Een opgezette buik;
- Winderigheid;
- Diarree.

Deze klachten kunnen direct of pas na enkele uren na het gebruik van lactose ontstaan. De duur en het verloop van de klachten is per persoon wisselend en tevens afhankelijk van de verdraagzaamheid per persoon.

Diagnose

Wanneer er sprake is van bovengenoemde klachten, is het advies om te testen of deze klachten veroorzaakt worden door lactose in de voeding. Dit kan eventueel gedaan worden met een waterstofademtest in het ziekenhuis. Echter zorgt het lactosebeperkt dieet direct voor vermindering van klachten, waardoor deze test niet altijd noodzakelijk is. Je kunt door aanpassingen in de voeding ook testen of er sprake is van een lactose-intolerantie. Hiervoor volg je de volgende stappen (probeer hierbij een klachtendagboek bij te houden):

- Gedurende twee weken een lactosebeperkt dieet aanhouden waarbij lactoserijke producten worden weggelaten (zie: **lactose bevattende producten**). Tijdens deze week worden enkel lactosevrije zuivelproducten gebruikt (zie: **vervanging van melk in de voeding**).
- Indien klachten na twee weken niet verbeteren, is het raadzaam contact op te nemen met behandelend diëtist. Indien u deze nog niet heeft, kan er een afspraak ingepland worden.
- Indien dit wel verbetering geeft is het raadzaam om lactosevrije/-beperkte zuivelproducten te blijven gebruiken. De mate waarin je intolerant bent voor lactose, is voor iedereen anders. De één kan geen normale zuivelproducten verdragen, terwijl de ander wel één, twee of meer porties per dag kan gebruiken. Het is raadzaam om er zelf achter te komen in welke mate je normale zuivelproducten kan gebruiken. Begin met één zuivelproduct per dag en als er geen klachten zijn, kun je dit verder uitbreiden.

Behandeling

Een lactosebeperkte voeding is voor de meeste mensen voldoende om klachten te verminderen of te voorkomen.

Lactose bevattende producten

Lactose komt onder andere voor in de volgende melkproducten:

- Volle, halfvolle, magere melk;
- Chocolademelk;
- Karnemelk;
- Geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk, buffelmelk en ezelinnenmelk;
- Yoghurt, vla, kwark, pap, pudding, mousse, yoghurt drank en biogarde;
- Kefir, Hüttenkäse, cottage cheese en mozzarella;
- Zachte kaas, smeltkaas, smeerkaas, buitenlandse kaas, verse kaas, zachte geiten- en schapenkaas;
- Roomboter;
- Slagroom, (half)room, koffieroom, koffiemelk, zure room (sour cream) en crème fraîche;
- (Slag)roomijs, yoghurtijs, softijs;
- Zuivel frisdranken zoals Rivella en Taksi;
- Probiotic dranken zoals Yakult, Actimel en Vifit.

Behalve in voedingsmiddelen uit het hierboven genoemde rijtje, kan lactose ook in andere producten voorkomen. Veel fabrikanten verwerken melk, melkpoeder of bepaalde bestanddelen van melk in hun producten. De hoeveelheid lactose die in deze producten voorkomt, is dan vaak minder dan wat er in een normaal zuivelproduct zit. Deze producten hoeven dan ook niet weggelaten te worden bij een lactosebeperkte voeding.

Uitzondering: kaas

Hollandse (harde) kaas, zoals Goudse kaas, is lactosevrij of bevat slechts een spoortje lactose. Dit komt doordat de lactose tijdens de rijping van de kaas volledig wordt afgebroken. Deze harde kazen kunnen dus gewoon gegeten worden.

Vervanging van melk in de voeding

Melk- en melkproducten leveren belangrijke voedingsstoffen zoals eiwit, calcium en vitamine B2. Wanneer deze producten zomaar uit de voeding worden weggelaten, kan dit leiden tot tekorten. Als vervanging kan lactosevrij gemaakte koemelk gebruikt worden. Deze melk is van verschillende (huis)merken kant-en-klaar verkrijgbaar in de supermarkt, zowel in het schap van de houdbare als gekoelde melkproducten. Ook is het mogelijk om koemelkvervangende producten te gebruiken zoals sojamelkproducten. Een aantal merken is qua eiwit, calcium (=kalk) en soms ook vitamine B2 gelijkwaardig gemaakt aan koemelk. Of de sojamelk verrijkt is met calcium en vitamine B2 staat op de verpakking vermeld.

Rijste-, haver-, amandel- en kokosmelk(producten) zijn eveneens lactosevrij, maar vanwege de hoeveelheid eiwit en vitamine B2 géén volwaardige melkvervanger.

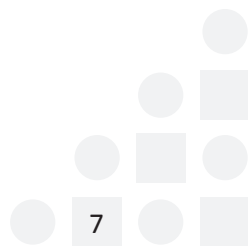
Indien u het kunt verdragen mag lactosevrije zuivel afgewisseld worden met normale zuivelproducten. Zure melkproducten (karnemelk, yoghurt en kwark) worden vaak beter verdragen, doordat er minder lactose aanwezig is. Daarnaast worden koude melkproducten langzamer aan de darm afgegeven, waardoor deze beter verdragen worden dan warme melkproducten. Voor de verdraagzaamheid kan het helpen om zuivel te verdelen over 3x 150 ml over de dag.

Hieronder vindt u een voorbeeld van een dagmenu voor het behalen van een voldoende eiwitintake met daarbij een variatielijst met verschillende eiwitrijke tussendoortjes en lactosevrije zuivelproducten. Zie voor een uitgebreider overzicht de plaatjeslijst op de Catharina Obesitascentrum app.

Eiwitvariatielijst

Eiwit

Het is belangrijk voldoende eiwit (minimaal 60 gram) binnen te krijgen. Deze hoeveelheid eiwit voorkomt dat u uw spieren gaat gebruiken als energiebron. Ook kan het haaruitval voorkomen en zorgt het ervoor dat uw lichaam goed kan herstellen. Om aan voldoende eiwitten te komen is het belangrijk dat u kaas of vleeswaren op uw brood gebruikt. Verder is het van belang dat u elke dag een stukje vlees, vis of vleesvervanger neemt. Tot slot adviseren wij u om 3-4 keer per dag een (lactosevrij) zuivelproduct of een ander lactosevrij eiwitrijk tussendoortje te gebruiken. Hieronder ziet u een voorbeeld dagmenu waarmee u aan een goede eiwitname kunt komen. Met behulp van de variatielijst op de volgende pagina kunt u zelf zorgen voor variatie.



Voorbeeld dagmenu

Ontbijt:	Eiwit (in gram):
1 snee volkoren brood OF 2 volkoren knäckebröd	3
Dun besmeerd met dieethalvarine	
Belegd met een hele plak 30+ kaas	9
 In de loop van de morgen:	
1 portie lactosevrije kwark (1 portie fruit)	13
 Lunch	
1 snee volkoren brood OF 2 volkoren knäckebröd	3
Dun besmeerd met dieethalvarine	
2x belegd met magere vleeswaren	6
 In de loop van de middag	
1 portie lactosevrije kwark (1 portie fruit)	13
 Warme maaltijd:	
75-100 gram bereid mager vlees, vis of vleesvervanger (1 juslepel onvette jus)	20
(1 kleine aardappel of 1 opscheplepel rijs of pasta)	1
(2 groentelepels groenten)	2
 In de loop van de avond:	
1 glas lactosevrije melk	6
1 volkoren cracker met vleeswaren/vis/ei/kaas	4
Totaal	± 80 gram eiwit
NB: 1 broodbelegging = ± 20 gram	
1 glas of schaalte = ± 150 gram (= 1,5dl = 150 ml = 150 cc)	

Variatielijst

Brood en broodproducten

1 snee brood gemiddeld	3
1 snee licht roggebrood (25 gram)	2
1 snee donker roggebrood (45 gram)	3
1 beschuit	2
1 knäckebröd / cream cracker / toast	1

Belegsoorten:

1x 30+ kaas	9
1x 20+ kaas	7
1x smeerkaas 20+	3
1x magere vleeswaren	3
1 gekookt ei	6

Lactosevrije zuivel:

per 100 ml / 150 ml (glas/schaaltje) en 200 ml (beker/mok/longdrinkglas). Hiervoor geldt de richtlijn < 60 kcal per 100 ml, zie voor meer variatie de plaatjeslijst op de Catharina Obesitascentrum app

Breaker high protein, no sugar added (*per stuk a 200 gram)	12		
Melkunie protein yoghurt (* per stuk a 185 gram)	15*		
Melkunie protein kwark (* per stuk a 200 gram)	20*		
Melkunie protein drink (* per 240 ml = half flesje)	13*		
Lactosevrije melk (bijvoorbeeld Arla, Campina, AH, Milbona)	3	6	9
Sojamelk (bijvoorbeeld Soywell, Alpro Soya light)	3	6	9
Halfvolle lactosevrije yoghurt (bijv. Arla)	4	6	8
Sojayoghurt (bijv. Alpro soya naturel)	4	6	8
Sojadrink (bijv. Alpro soya choco/vanille/rode vruchten/banaan/macchiato)	3	4	6

Soep

per soepkop van 200 ml

Soep met vlees	8
Soep zonder vlees	2
Maaltijdsoep / peulvruchtensoep	6

Aardappelen en pastagerechten

per 50 gram

1 kleine aardappel / opscheplepel aardappelpuree	1
1 opscheplepel gekookte (volkoren) pasta	3
1 opscheplepel gekookte (zilervlies)rijst	2
1 opscheplepel mie	3
1 opscheplepel mihoen/couscous	2

Vlees, vis of vleesvervanger

per 75 gram bereid product

Mager vlees	22
Vegetarische vleesvervanger	10
Vis	16

Groente

1 opscheplepel groente	1	1
------------------------	---	---

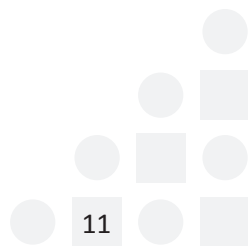
Contact

Probeer bovenstaande tips en adviezen minstens twee weken uit. Indien de klachten aanhouden kunt u contact met ons opnemen. Neem naar de afspraak bij voorkeur een ingevuld klachtendagboek mee, zie hiervoor de Catharina Obesitascentrum app.

Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis
www.catharinaziekenhuis.nl
040 - 239 91 11

Routennummer(s) en overige informatie over het Catharina Ziekenhuis kunt u vinden op www.catharinaziekenhuis.nl/routenummers





Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven