



DIEET ARM AAN LACTOSE

INLEIDING

Lactose of melksuiker vindt u in melk en melkproducten. Door een tekort aan het enzyme lactase kan dit melksuiker niet verteerd worden. Daarom is het nodig alle dierlijke melk en melkproducten (zoals yoghurt, kaas, room, ...) en bereidingen met melk (puddingen, milkshake, sauzen, ...) te vermijden.

Melk en / of melkproducten worden regelmatig toegevoegd tijdens de fabricatie van b.v. vleeswaren, gebak, bereide schotels, Deze toevoeging is vaak ongekend en wordt niet altijd vermeld op de verpakking.

Soms wordt wel een kleine hoeveelheid lactose per dag verdragen. U kan dit uittesten in overleg met de diëtist.

Verzuurde melkproducten zoals yoghurt worden in sommige gevallen ook beter verdragen. Natuurlijk moet u in een eerste fase het dieet streng volgen. Nadien kan u geleidelijk aan wat yoghurt of kaas invoeren en nagaan wat u verdraagt.

KIJK STEEDS DE VERPAKKING NA op de aanwezigheid van:

- Lactose
- Melksuiker
- Melk
- Melkpoeder
- Room
- Kaas
- Melkwei (lactoserum)

Onderstaande lijst geeft u een algemeen overzicht van toegestane en verboden producten in een lactosearm dieet.

TOEGESTAAN	VERBODEN
DRANKEN	
mineraal water, bruisend water fruit- en groentesappen thee en koffie frisdranken alcoholische dranken	sommige fruitsappen bevatten wei of lactoserum (lees de verpakking vb. Takski, Rivella) alcoholische dranken waarin room of melk verwerkt is (vb. Irish Cream)

TOEGESTAAN	VERBODEN
SOEPEN	
zelfbereide soep met de toegestane ingrediënten *soeppoeder	melk- of roomsoep soep in blik of diepvries
AARDAPPELEN	
gekookte aardappelen, gebakken aardappelen frieten puree bereid met toegestane melksoorten en/of soja-margarine <i>*aardappelbereidingen in diepvries</i> zelfbereide kroketten met toegestane ingrediënten	kant-en klare kroketten puree in vlokken, instant puree
BROOD	
wit, bruin of volkorenbrood frans brood harde broodjes (pistolets, piccolo's) <i>*beschuiten, *toastbrood, *knäckebröd</i> matsen	melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood sandwiches ontbijtkoeken zoals croissants, boterkoeken, crèmekoeken

TOEGESTAAN	VERBODEN
GRAANPRODUCTEN EN BINDMIDDELEN	
<p>*ontbijtgranen rijst deegwaren alle soorten bloem, zelfrijzende bloem maïszetmeel, aardappelzetmeel <i>*puddingpoeder, haverhout, rijstkreem, griesmeel bereiden met toegestane melk</i> tarwekiemen, zemelen <i>*paneermeel</i> <i>*kant-en-klare bakmengsels (vb. cake-, taart- of pannenkoekenmix)</i> <i>*meel voor toevoeging bij zuigelingenvoeding</i></p>	<p>instant bindmiddel voor saus zoals Maïzena Express®, Maïzena Plus® instant puddingpoeder ijspoeder gebruiksklare producten waarvan de samenstelling niet gekend is</p>
GROENTEN	
<p>verse groenten niet-bereide diepvriesgroenten groentenconserven zonder saus</p>	<p>met koemelk bereide groenten groentenconserven met saus</p>
FRUIT	
<p>vers of diepgevroren fruit fruit in conserven gedroogd fruit geconfijt fruit</p>	
MELK EN MELKPRODUCTEN	
<p>lactosearm melk (van merk Delhaize en GB) sojaproducten zoals melk, yoghurt, pudding en drinks bereidingen op basis van sojaproducten <i>*sorbet</i> <i>*koffie met witmakers</i> harde kaas zoals hollandse</p>	<p>alle soorten melk: verse melk, volle melk, halfvolle melk, magere melk, karnemelk gecondenseerde melk melkpoeder yoghurt room, zure room, slagroom kefir smeltkaas, smeerkaas, korstloze kaas, roomkaas, platte kaas, petit-suisse gefermenteerde kaas Cottage cheese bereidingen op basis van koemelk: pudding, flan, rijstpap, milkshake, roomijs chocolade mousse en andere mousse, ...</p>

TOEGESTAAN	VERBODEN
EIEREN	
alle soorten, bereid met toegestane producten	
VLEES, VLEESWAREN, GEVOGELTE	
<p>niet-bereid, ongepaneerd vers of diepgevroren vlees: rund, kalf, varken, lam, schaap, paard, kip, kalkoen, konijn, wild zuiver gehakt orgaanvlees (lever, nier, ...) niet-bereide vleeswaren: ham, rookvlees, mager spek, Ardeense ham, filet de saxe, bacon filet d'Anvers, kalkoenham, kippenham, ... american natuur of bereid met toegestane ingrediënten vleesbereidingen op basis van toegestane ingrediënten</p>	<p>commercieel bereid vlees: gepaneerd vlees, blinde vinken, worst, gehakt, roulades, hamburger, bereide american, ... commercieel bereide vleessla vleesconserven vleeskroketten vleeswaren zoals pastei, cervelaat, worst, cornedbeef, hamworst, salami, ...</p>
VIS	
<p>alle soorten vis: niet-bereide, ongepaneerde verse en diepgevroren vis: tong, schelvis, kabeljauw, zeebrasem, tarbot, rog, tonijn, zalm, ... schaal- en schelpdieren: mosselen, garnalen, kreeft, krab, oesters, ... visbereidingen op basis van toegestane ingrediënten gerookte vis visconserven: in olie of op eigen nat</p>	<p>gepaneerde vis: al dan niet diepgevroren viskroketten, vissticks commercieel bereide sla met vis, schaal- of schelpdieren commercieel bereide visgerechten visconserven met saus</p>
VETTEN, OLIËN EN HARTIGE SAUZEN	
<p><i>*margarine, *minarine, *bak- en braadvet</i> boter soja-minarine (Alpro) olie, frituurvet, reuzel, rundvet zelfgemaakte vinaigrette en mayonaise met toegestane ingrediënten <i>*mayonaise, *dressing, *slasaus</i> saus op basis van soja <i>*sauspoeder</i></p>	<p>room sauzen bereid met room, koemelk of melkproducten</p>

TOEGESTAAN	VERBODEN
GEBAK EN KOEK	
<p>zelfgemaakte cake, taart, gebak, koekjes, wafels en pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten *voorverpakt gebak uit de handel: <i>cake, taart, koekjes, (de verpakking steeds nalezen!)</i> *peperkoek, *speculaas, *boudoir, *madeirakoekje rijstwafel Betterfood Start</p>	<p>cake, koek, gebak, taart, wafels en pannenkoeken tenzij vermeld onder toegestaan donuts</p>
SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN	
<p>witte, bruine, blonde, cassonade, kandij, bloedsuiker glucose confituur, gelei, honing, appelen- of perenstroop *fondant chocolade zuivere cacao *cacaopoeder *chocopasta zelfbereide chocopasta met *fondant chocolade en toegestane ingrediënten *marsepein *snoep, *kauwgom *waterijs vruchtensaus *kunstmatic zoetmiddel</p>	<p>melkchocolade, witte chocolade poeder voor instant-desserts chocoladesaus caramelsaus snoep bereid met melk</p>
DIVERSEN	
<p>chips en *varianten noten zaden tomatenpuree mosterd, *ketchup, *pickles kappertjes, augurken en uien in azijn Worcester sauce Tabasco bakkersgist, gedroogde gist bakpoeder gelatine</p>	

TOEGESTAAN	VERBODEN
KRUIDEN	
zout verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen <i>*bouillonblokjes, *bouillonpoeders</i>	
KANT- EN KLARE GERECHTEN, SNACKS	
<i>*kant- en klare gerechten of snacks</i>	gerechten en snacks bereid met koemelk
BABYVOEDING	
<i>*kant-en-klare babyvoeding</i> lactosearme zuigelingenvoeding:	Zuigelingenvoeding op basis van koemelk

DIEETADVIES GEGEVEN DOOR