



Lactose-intolerantie

Voorkeursmoment voor verwijzing naar de diëtist:

- bij vermoeden van lactose-intolerantie om de diagnose te bevestigen of uit te sluiten
- na het stellen van de diagnose met behulp van waterstofademtest, Lactose Tolerantie Test of andere testen.

Relevante gegevens voor de diëtist:

- diagnose: aangeboren, primaire of secundaire lactose-intolerantie, eventuele comorbiditeit
- symptomen: misselijkheid, braken, borborygmie (darmgerommel), meteorisme (opgeblazen gevoel), (chronische) buikpijn, buikkrampen, diarree, flatulentie
- laboratoriumgegevens: uitslag waterstofademtest of ander diagnostisch onderzoek
- medicatie: lactase-enzym, calcium- en/of vitaminen suppletie.

Doelstelling behandeling diëtist:

- Verminderen van de (gastro-intestinale) klachten (na gebruik van melk- en melkproducten)
- door eliminatie en provocatie bevestigen of uitsluiten lactose-intolerantie
- handhaven/bereiken van een volwaardige voeding.

Dieetkenmerken:

- Lactosebeperkt en/of vrij, afhankelijk van de mate van intolerantie:
- De hoeveelheid lactose die iemand kan verdragen is afhankelijk van de mate van intolerantie en dient individueel bepaald te worden
- Zure melkproducten worden beter verdragen dan zoete.
- Melk wordt beter verdragen als het verspreid over de dag en in combinatie met de maaltijden wordt gebruikt.
- Indien lactosebeperkt nog klachten geeft dan sterker lactosebeperkt of lactosevrij.
- Voorkomen dat de voeding onnodig sterk beperkt wordt.
- Richtlijnen goede voeding met extra aandacht voor de hoeveelheid eiwit, calcium en vitamine B2 en zo nodig met lactose-vrije - of vrije producten , een lactasepreparaat en/of suppletie

Behandeltijd:

- zorgniveau 1, zie 'werkwijze diëtist' (gemiddelde behandelduur van 150 minuten).

Bijzonderheden:

- Secundaire lactose-intolerantie is meestal tijdelijk. Als de onderliggende aandoening is genezen of wordt behandeld, verbetert of verdwijnt de lactose-intolerantie.
- De tolerantiegrens van lactose kan verhogen door adaptatie van de darmflora aan de hoeveelheid lactose.
- Bij acute gastro-enteritis bij zuigelingen wordt aanbevolen om de borstvoeding voort te zetten
- Bij mensen afkomstig uit delen van Afrika, Zuid-Amerika, Azië of het Middellandse Zeegebied komt primaire lactose-intolerantie vaker voor dan in West-Europese landen
- Tandpasta en medicijnen kunnen lactose bevatten.
- Lactose-intolerantie is niet hetzelfde als een koemelkeiwitallergie. Lactose is melksuiker en geeft bij lactose-intolerantie problemen bij de vertering. Bij een koemelkeiwitallergie (allergische voedselovergevoeligheid) ontstaat een allergische reactie na inname van melkeiwitten.
- Lactose intolerantie dient uitgesloten te worden voordat diagnose IBS wordt gesteld. Als er niet goed gereageerd wordt op therapie bij IBS, is het zinvol om het melkgebruik te analyseren in relatie tot de klachten.

Bronnen:

Böhmer, C.J.M. & H. Tuynman: The Clinical relevance of lactose malabsorption in irritable bowel syndrome. *European J. of Gastroenterology & Hepatology* 8;1996; 10: 1013-1016

Büller, H.A., E.H.H.M. Rings e.a.: Clinical aspects of Lactose intolerance in Children and Adults. *Scand J Gastroenterol Suppl* 1991; 188: 73-80

Kneepkens CMF. Lactosemalabsorptie: oorzaken en klinische consequenties. *Huisarts Wet* 2000;43:465-8,477



Kneepkens C.M.F. Lactasedeficiëntie vereist een lactosevrij dieet. Medisch Contact 2001; 56: 2b

McBean LD, Miller GD. Allaying fears and fallacies about lactose intolerance. J Am Diet Assoc 1998;98:671-76

Stefano MG di, Veneto S et al. Lactose malabsorption and intolerance in the elderly. Scand J Gastroenterol 2001;36:1274-8

Vries S de, Schaafsma E. Lactose in farmaca geeft geen problemen. Pharmac Weekblad 1998;133(16):650

*De actualisering van **Lactose-intolerantie** is gerealiseerd door Marjolein de Nie, zelfstandig diëtist en werkzaam voor Delfts Allergie Centrum (Reinier de Graaf Ziekenhuis Delft) en Jessica van der Velde, zelfstandig diëtist, mede namens DAVO (Diëtisten Alliantie VoedselOvergevoeligheid).*

Aangepast op 1 juli 2015