



FrieslandCampina nl

**Institute**  
for dairy nutrition and health

# Lactoseplanner

Informatie over lactose-intolerantie voor cliënten en patiënten



# Lactoseplanner

Bij lactose-intolerantie kan lactose uit de voeding niet goed worden verteerd omdat er geen of onvoldoende lactase aanwezig is in de dunne darm. De meeste mensen met lactose-intolerantie kunnen nog ongeveer 12 gram lactose verdragen. Dit staat gelijk aan een groot glas (250 ml) melk verdeeld over de dag. Niet alle zuivel bevat evenveel lactose. In yoghurt zit bijvoorbeeld minder lactose dan in melk. Halfharde Nederlandse kazen, zoals Goudse kaas, bevatten nauwelijks lactose en kunnen dus gewoon gegeten worden door mensen met lactose-intolerantie.

Het FrieslandCampina Institute heeft over het onderwerp lactose-intolerantie ook een gesprekskaart om het onderwerp in het consult uit te leggen. Deze is te bestellen via de website van het FrieslandCampina Institute.

Werk aan uw gezondheid  
**Lactose-intolerantie**

**Normale situatie**

blauwe bolletjes zijn ongesplitste lactose

lactose wordt gesplitst door het enzym lactase in galactose en glucose in bloedbaan

**Lactose-intolerantie**

ongesplitste lactose in de dikke darm

gasvorming (opgeblazen gevoel, windigheid)

**Wat is lactose-intolerantie?**

Lactose-intolerantie is het niet of onvoldoende kunnen verteren van lactose, een melksuiker. Om lactose te verteren is het enzym lactase nodig. Lactase wordt in de dunne darm gemaakt. Bij te weinig lactase kan de lactose uit de voeding niet goed verteerd worden. Lactose komt dan onverterd in de dikke darm. Hierdoor kunnen klachten ontstaan.

**Bij lactose-intolerantie kunnen de volgende klachten optreden:**

- Buigijgen
- Opgeblazen gevoel
- Misselijkheid
- Diarree
- Windigheid

Werk aan uw gezondheid  
**Lactose-intolerantie**

**Producten en de hoeveelheid lactose per portie\***

Product	Portie	Lactose (g) per portie
Halfvolle melk	200 ml	9,2
Campina Lactose Vrij	200 ml	<0,01
Yoghurtsoort	200 ml	5,4
Karnemelk	200 ml	7,0
Halfvolle yoghurt	150 ml	6,6
Vanille ijs	150 ml	6,5
Koffiemelk vol	1 cup (8 ml)	0,9
Goudse 48+ kaas	20 gram	0
Brie 60+	20 gram	0,2
Smeersalv 20+	15 gram	0,5
Chocoladehapslag melk	15 gram	1,1
Zuivelgepad naturel	15 gram	0,6
Wisselpij met chocolade	50 gram (1 bal)	1,2

\* In 'zuur' melkproducten (yoghurt, karnemelk) zit minder lactose dan in 'zoet' melkproducten (halfvolle of volle melk).  
 \* In harde kazen, zoals Goudse 48+ kaas, zit helemaal geen lactose, maar in zachte kazen zoals brie of smeerkaas wel.  
 \* Lees het etiket: hier staat vaak nuttige informatie op. Producten waarop staat 'bevat zuivel' of 'bevat lactose' vermijden of beperken.

**Wat kunt u zelf doen?**

**Verwijderen of beperken\* van lactose in de voeding:**

- Veel mensen met lactose-intolerantie kunnen een kleine hoeveelheid lactose verdragen (ongeveer 12 gram). Dit kan per individu verschillen.
- Let op gewaarsd mogelijke volgens de Schijf van VVF van het Voedingscentrum. Een voldoende hoeveelheid groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, vis, vlees, peulvruchten en zuivel (zonder of met weinig lactose).
- Kies voor zuivelproducten met minder lactose zoals yoghurt, karnemelk en kaas.
- Verdeel de hoeveelheid lactose over de dag en nuttig lactose bevattende producten bij voorkeur in combinatie met een maaltijd.

**De voeding voldoende houden:**

- Melk en melkproducten leveren belangrijke voedingsstoffen, zoals rijkdom aan vitamine B2, vitamine B12, calcium en eiwit. Met een dieet dat u overtreft hoe u deze voedingsstoffen kunt aanvullen.

**Wanneer klachten aan blijven houden:**

- Neem bij aanhoudende klachten contact op met een arts.
- Samen met uw diëtist kunt u een klacht patroon opdoeken bijhouden.

\* De hoeveelheid lactose die iemand nog kan verdragen, varieert per individu.

**NVD** **DCN** **FrieslandCampina Institute**

## Vragen?

Deze lactoseplanner is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute. Wilt u als voedings- of gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

[www.frieslandcampinainstitute.com](http://www.frieslandcampinainstitute.com)  
[institute@frieslandcampina.com](mailto:institute@frieslandcampina.com)

## Nederland

[www.frieslandcampinainstitute.com/nl](http://www.frieslandcampinainstitute.com/nl)  
[institute.nl@frieslandcampina.com](mailto:institute.nl@frieslandcampina.com)

Ook zijn wij te volgen op Twitter en Facebook:

[@FCInstitute\\_NL](https://twitter.com/FCInstitute_NL)  
[/FrieslandCampinaInstitute](https://www.facebook.com/FrieslandCampinaInstitute)

**Disclaimer** © FrieslandCampina 2020

Onlangs de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie januari 2018, Nederland



FrieslandCampina nir

**Institute**  
for dairy nutrition and health

# Lactose-intolerantie

Informatie over lactose-intolerantie voor cliënten en patiënten

## Wat is lactose?

Lactose is een melksuiker. Het is van nature aanwezig in alle melk van zoogdieren. In gewone melkproducten komt meer lactose voor dan in zure melkproducten als yoghurt en karnemelk. Op de achterzijde van deze folder staat een tabel met het lactosegehalte van veelgebruikte voedingsmiddelen.

## Wat is lactose-intolerantie?

Sommige mensen kunnen lactose niet goed verteren. Dat wordt lactose-intolerantie genoemd. Voor een goede vertering is het enzym lactase nodig. Dat enzym wordt in de dunne darm gemaakt. Bij te weinig lactase kan de lactose uit de voeding niet goed verteerd worden. Het melksuiker komt dan onverteerd in de dikke darm. Hierdoor kunnen klachten ontstaan, zoals een opgeblazen gevoel en winderigheid. Dat is niet schadelijk, maar wel vervelend.

## Hoe vaak komt het voor?

Er wordt geschat dat ongeveer 10% van de Nederlanders last heeft van lactose-intolerantie. Het komt vooral voor bij volwassenen; bij kinderen jonger dan 3 jaar komt lactose-intolerantie zelden voor.



## Lekker zonder lactose

Toch zin in warme chocolademelk, cappuccino of gewoon een koel glas melk? Het kan met melk(producten) zonder

lactose, zoals een lactosevrije melkdrink. Deze producten bevatten net als melk belangrijke voedingsstoffen zoals eiwit, riboflavine (vitamine B2), vitamine B12 en calcium.

## Lactose: tips en trucs

- Laat niet zomaar alle zuivel weg uit de voeding. Melk en melkproducten leveren namelijk belangrijke voedingsstoffen, zoals vitamine B2, vitamine B12, calcium en eiwit. Het is bij een lactosebeperkte voeding belangrijk om deze stoffen voldoende binnen te krijgen. Vraag advies aan een diëtist.
- Meestal is het niet nodig alle lactose weg te laten. Kleine hoeveelheden geven doorgaans geen klachten. De kans op klachten neemt af als de hoeveelheid lactose over de dag wordt verdeeld of in combinatie met een maaltijd wordt gedronken.
- Veel mensen met lactose-intolerantie kunnen nog wel een kleine hoeveelheid lactose, verspreid over de dag, verdragen. Hoeveel varieert per persoon en is een kwestie van uitproberen, maar gemiddeld is het ongeveer 12 gram per dag (dat komt overeen met een flinke beker melk).
- In 'zure' melkproducten (yoghurt, karnemelk) zit minder lactose dan in 'zoete' melkproducten.
- Gebruik ook eens een lactosevrije melkdrink. Dit product bevat geen lactose, maar wel de belangrijke voedingsstoffen uit melk.
- In harde kazen, zoals Goudse kaas en Edammer zit helemaal geen lactose. In zachte kazen zoals brie of smeerkaas komt wel een kleine hoeveelheid voor.
- Lactose zit ook in producten waarin je het niet verwacht. Fabrikanten gebruiken melkpoeder of melkbestanddelen in bijvoorbeeld koek, soep, vleeswaren, pasta, sausjes, chips en eierkoeken. Zelfs in medicatie (zoals aspirine) en tandpasta zitten soms kleine hoeveelheden lactose verwerkt.
- Via het Voedingscentrum is de merkartikelenlijst lactose te bestellen. Deze lijst biedt uitkomst bij het doen van de dagelijkse boodschappen. In deze lijst staan per voedingsmiddel merken genoemd die geen lactose bevatten.

# Lactosetabel\*

Zuivelproducten	portie	portie	lactose
Lactosevrije melkdrank	1 glas	150 ml	< 0,01 g
Yoghurtdrank met zoetstof	1 glas	150 ml	5,6 g
Karnemelk	1 glas	150 ml	5,4 g
Volle chocolademelk	1 glas	150 ml	6,7 g
Milkshake	1 glas	150 ml	6,5 g
Volle melk	1 glas	150 ml	6,7 g
Halfvolle melk	1 glas	150 ml	7, g
Magere melk	1 glas	150 ml	7,4 g
<b>Lepelbare zuivelproducten</b>			
Volle yoghurt	1 schaaltje	150 ml	5,1 g
Magere yoghurt	1 schaaltje	150 ml	6,0 g
Vanillevla	1 schaaltje	150 ml	6,5 g
Chipolatapudding	1 schaaltje	150 ml	3,5 g
Havermoutpap	1 schaaltje	150 ml	6,3 g
Halfvolle kwark	1 schaaltje	150 ml	4,8 g
<b>Koffieverrijkers</b>			
Halfvolle koffiemelk	1 cupje	8 ml	0,7 g
Cappuccino halfvolle melk		125 ml	1,0 g
<b>Brood en broodvervangers</b>			
Roggebrood	1 snee	50 gram	0 g
Brood (bruin, volkoren)	1 snee	35 gram	0 g
Muesli (zonder chocolade)	1 eetlepel	7 gram	0 g
Ontbijtkoek	1 plak	25 gram	0 g
Knäckebröd	1 stuk	10 gram	0,01 g
Krentenbol	1 stuk	50 gram	0,5 g
<b>Kaas op brood</b>			
Goudse 48+ kaas	voor 1 snee	20 gram	0 g
Milner	voor 1 snee	20 gram	0 g
Emmentaler	voor 1 snee	20 gram	0 g
Cheddar	voor 1 snee	20 gram	0,02 g
Smeerkaas 20+	voor 1 snee	15 gram	0,5 g
<b>Speciaal kazen</b>			
Camembert 30+/45+	voor 1 toastje	10 gram	0 g
Roquefort	voor 1 toastje	10 gram	0 g
Parmezaanse kaas	1 eetlepel	15 gram	0 g
Mascarpone	1 eetlepel	15 gram	0,05 g
Brie 60+	voor 1 toastje	10 gram	0,1 g
Kruidenroomkaas	voor 1 toastje	10 gram	0,3 g
Mozzarella	1/2 bol	60 gram	2,9 g
<b>Broodbeleg en broodsmersel</b>			
Halvarine	voor 1 snee	5 gram	0 g
Jam	voor 1 snee	15 gram	0 g

Vleeswaren (gemiddeld)	voor 1 snee	20 gram	0,02 g
Roomboter	voor 1 snee	5 gram	0,05 g
Chocoladehagelslag melk	voor 1 snee	15 gram	1,1 g
Hazelnotenpasta	voor 1 snee	15 gram	0,5 g
Zuivelspread naturel	voor 1 snee	15 gram	0,6 g
<b>Groenten</b>			
Gekookte groenten	1 lepel	50 gram	0 g
Rauwkost	1 lepel	35 gram	0 g
Spinazie a la creme	1 lepel	50 gram	0,1 g
<b>Aardappelen, rijst en pasta</b>			
Rijst, aardappelen, macaroni	1 opscheplepel	50 gram	0 g
Pasta bolognese saus	1 sauslepel	25 gram	0 g
Saus op basis van roux	1 sauslepel	25 gram	0,7 g
Aardappelpuree bereid met melk	1 opscheplepel	50 gram	0,6 g
<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers</b>			
Vis	1 stuk	100 gram	0 g
Ei	1 stuk	50 gram	0 g
Kip, varkensvlees, rund (ongepaneerd)	1 stuk	100 gram	0 g
<b>Dranken</b>			
Vruchtensap, frisdrank	1 glas	150 ml	0 g
Water	1 glas	150 ml	0 g
<b>Zoete tussendoortjes</b>			
Eierkoek	1 koek	30 gram	0 g
Mars	1 reep	50 gram	1,1 g
Drop	1 stuk	5 gram	0,005 g
Koekje	1 koek	10 gram	0,03 g
Slagroomsoes	1 soes	15 gram	0,2 g
Roombotercake	1 plak	30 gram	0,1 g
Appeltaart	1 punt	100 gram	0,1 g
Slagroom	1 eetlepel	10 gram	0,3 g
Roomijs met chocolade	1 bol	50 gram	1,2 g
Melkchocolade	1 reepje	25 gram	1,9 g
<b>Hartige tussendoortjes</b>			
Goudse kaas	1 blokje	10 gram	0 g
Noten	1 eetlepel	20 gram	0 g
Japanse mix	1 eetlepel	20 gram	0 g
Pizza	1 stuk	350 gram	1,3 g
<b>Medicatie</b>			
Vraag bij uw apotheker na over het gehalte lactose in uw medicatie			

Bron: NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven

\* **Let op:** de hoeveelheid lactose kan per product en per fabrikant wisselen, bovenstaande gegevens zijn gemiddelden.

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute.  
Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij een diëtist.

Versie januari 2018, Nederland

