

Lactose

Voedingsstoffen waar je op moet letten

Lactoserijke producten zijn ook rijk aan calcium. Daarom loop je bij een lactosearm dieet het risico dat je niet genoeg calcium binnenkrijgt. Probeer deze lactosearme bronnen van calcium*:

- **Harde kaas**
30 g = 220 mg calcium
- **Lactosevrije koemelk**
200 ml = 240 mg calcium
- **Met calcium verrijkte plantaardige melk en yoghurt**
200 ml = 240 mg calcium
- **Tofoe (gestremd met calcium, kijk op het etiket)**
60 g = 200 mg calcium
- **Graanproducten gemaakt van verrijkt meel, meestal**
30 g = 130 mg calcium
- **Vis met eetbare graten (zoals sardines en zalm)**
60 g = 100–250 mg calcium
- **Groene groenten, zoals broccoli en boerenkooli**
80 g = 30 mg calcium

Opmerking: spinazie, gedroogde vruchten, bonen, zaden en noten worden niet als goede bronnen van calcium beschouwd, omdat er bestanddelen als oxalaat en/of fytinezuur in zitten, die ervoor zorgen dat je lichaam minder calcium opneemt.

*Calciumgehalte kan variëren per product – kijk op het etiket.

Bron: McCance and Widdowson

Hoeveel calcium heb je nodig per dag?

In de meeste landen is de aanbevolen hoeveelheid minstens 700 mg per dag voor volwassenen, 1250 mg voor vrouwen die borstvoeding geven en 1200 mg voor vrouwen na de menopauze. Voor mensen met coeliakie, osteoporose of prikkelbaredarmsyndroom raden de meeste landen minstens 1000 mg/dag aan.

Lactose

Ingrediënten op etiketten waar je op moet letten*

Melk	Melkbestanddelen	Gemoute melk
Karnemelk	Wei, wrongel	Kaassmaken
Mager melkpoeder	Magere melkbestanddelen	Zachte kaas
Lactose, melksuiker	Yogurt	Slagroom/zure room

*Als het ingrediënt als derde of later wordt genoemd, is het lactosegehalte waarschijnlijk verwaarloosbaar en kun je het gewoon eten.

Lactose

Producten die je moet mijden en hun alternatieven

	Rijke bronnen van lactose	Lactosearmer en lactosevrij
Zuivel en alternatieven	Alle soorten dierenmelk, zoals koe-, geiten-, schapen- en buffelmelk (ook magere, poeders, hittebehandeld, enz.) Zuiveldesserts, bijv. roomijs, vla, kwark, room Yoghurts (sommige worden beter verdragen, maar mijd ze tijdens stap 2 en 3) Kazen: smeltkaas, smeerkaas, hüttenkäse, verse roomkaas, crème fraîche	Lactosevrije varianten van koemelk, yoghurt en roomijs. Zuivelalternatieven: melk/yoghurt van haver, soja, lijnzaad, sesam, rijst, erwten, kokos, quinoa, hennep, aardappelen of noten (bijv. amandelen, hazelnoten) (kies met calcium verrijkte varianten), lactosevrije roomkaas Harde kaas: cheddar, mozzarella, gruyère, Parmezaanse kaas
Granen	Met een vulling op basis van zuivel, bijv. puddingbroodjes, rijstpudding Met melk als ingrediënt, bijv. pannenkoeken, taarten	Granen zijn van nature lactosevrij
Eiwitten als bonen, peulvruchten, vis, eieren, vlees	Met een vulling/saus op basis van melk of kaas, bijv. frittata, lasagne, bechamelsaus, quiche	Naturel bonen, peulvruchten, vis, eieren Alle soorten vlees en noten zijn van nature lactosevrij
Groenten	Met melk als ingrediënt, bijv. bloemkool met bechamelsaus, aardappelpuree	Naturel groenten en vruchten zijn van nature lactosevrij
Fruit	Met drankjes of sauzen op basis van melk of yoghurt, bijv. vruchtensmoothies met melk of yoghurt	Naturel vruchten zijn van nature lactosevrij
Overige	Likeuren op basis van melk of zuivel Melkchocolade, witte chocolade Sommige eiwitpoeders en maaltijdvervangers op basis van wei Veel zakjes soep, sommige sauzen en juspoeders	Boter, ghee, cacaoboter, sheaboter Weiproteïne-isolaat, zuivelvrije proteïnesupplementen Producten met 'veganistisch', '100% plantaardig' of 'zuivelvrij' op het etiket
Medicijnen en supplementen	Sommige medicijnen bevatten lactose als vulmiddel, maar de hoeveelheid is niet groot genoeg om symptomen te veroorzaken bij mensen met een lactose-intolerantie.	