

Lactose-intolerantie

Wat is lactose-intolerantie?

Lactose-intolerantie is het niet kunnen verteren van significante hoeveelheden van lactose, het overwegend aanwezige suiker in melk.

Deze onmogelijkheid tot verteren is een gevolg van een tekort aan het enzym lactase, dat normaal aanwezig is op de cellen die de dunndarmwand uitmaken.

Dit enzyme, lactase, gaat het melksuiker opsplitsen in eenvoudigere stukjes die dan kunnen worden geabsorbeerd in de bloedbaan. Het lichaam gebruikt deze suikers als energie. Wanneer er niet genoeg enzyme, lactase, aanwezig is, om de aanwezige hoeveelheid melksuiker, lactose te verteren, ontstaan er een aantal symptomen, weliswaar ongevaarlijk, doch wel in staat om vrij veel klachten te veroorzaken. De reden is dat de in de dunne darm niet geabsorbeerde lactose, in de dikke darm terecht komt en daar wordt verteerd door het lactase van de darmbacterien. Dit leidt dan tot gas- en zuur productie en mogelijke symptomen.

Niet iedereen met een tekort aan lactase heeft symptomen doch degene die klachten hebben, worden beschouwd als lactose-intolerant. In Noord-West Europa is dit bij 2-7% van de populatie. In Zuid-Europa, Azië en Afrika is dit percentage hoger. Met de leeftijd neemt het aandeel van mensen met lactose intolerantie op natuurlijke wijze toe door verminderde productie van het lactase met het ouder worden.

Welk zijn nu de klachten die met lactose-intolerantie kunnen in verband gebracht worden: misselijkheid, abdominale krampen, abdominale opzetting, vrij veel gasvorming en diarree. Symptomen meestal in aansluiting met de inname van lactose in het voedsel of de drank ontstaan ongeveer 30 minuten tot 2 uur na de inname.

De ernst van de klachten hangt af van de individuele tolerantie aan bepaalde hoeveelheden lactose.

Sommige oorzaken van lactose-intolerantie zijn wel bekend. Bijvoorbeeld sommige darmaandoeningen of beschadigingen aan de dunndarm kunnen de hoeveelheid enzym verminderen. In zeldzame gevallen worden kinderen geboren met een lactasedeficiëntie.

Bij de meeste mensen echter is tekort aan lactase een aandoening die zich ontwikkelt over verloop van tijd. Na de leeftijd van twee jaar begint het lichaam sowieso wat minder lactase te produceren. Vele mensen echter ontwikkelen enkel maar symptomen als zij veel ouder worden. Lactasedeficiëntie of lactose-intolerantie is vrij frequent.

Minst frequent komt deze aandoening voor bij mensen in Noord Europa (bij ongeveer 2-7% van de bevolking). Daarentegen in Afrika en Azië is dit zeer frequent.

Hoe wordt lactose-intolerantie gediagnosticeerd?

De meest gebruikte test om de absorptie van lactose in het darmsysteem na te kijken, zijn de lactose-tolerantietest, de H₂-ademtest, de zuurte-test van de stoelgang.

Deze testen kunnen ambulant worden uitgevoerd.

De test die wij gebruiken is de H₂-ademtest. Deze meet de hoeveelheid waterstof in de adem.

Normaal is er zeer weinig waterstof detecteerbaar in de adem. Echter onverteerd lactose, terechtgekomen in de dikke darm, wordt daar verteerd door bacteriën en verschillende gassen, waaronder waterstof, worden geproduceerd. De waterstof is dan geabsorbeerd door de darm tot in de bloedbaan; Zo bereikt de waterstof de longen en wordt hij uitgeblazen. Tijdens de test drinkt de patiënt een drankje met grote hoeveelheid lactose. Op regelmatige tijdstippen wordt de adem geanalyseerd door dat patiënt moet ademen in een klein zakje. Verhoogde waarden van waterstof duiden op onvoldoende vertering van lactose. Bepaalde voedingsbestanddelen, medicatie en sigaretten kunnen de test toch wel wat beïnvloeden en zouden moeten vermeden worden alvorens de test te laten uitvoeren. De test is beschikbaar voor zowel kinderen als volwassenen. Echter niet voor erg jonge kinderen gezien een belasting met lactose voor jonge patiëntjes erg gevaarlijk kan zijn omdat zij sneller vatbaar zijn voor dehydratie als gevolg van diarree.

Hoe wordt lactose-intolerantie behandeld?

Gelukkig is lactose-intolerantie zeer eenvoudig om te behandelen.

Er bestaat geen mogelijkheid om het lichaam meer lactase te laten produceren maar de symptomen kunnen gecontroleerd worden door het volgen van een dieet.

Jonge kinderen met een lactosedeficiëntie zouden geen enkel voedsel mogen eten dat lactose bevat.

Wat oudere kinderen en volwassenen moeten meestal geen absoluut lactosevrij dieet volgen.

De hoeveelheid lactose die wordt verdragen is individueel afhankelijk.

Bijvoorbeeld de een kan reeds klachten hebben na het drinken van een klein glaasje melk, terwijl iemand anders twee glazen kan drinken zonder problemen.

Sommige patiënten kunnen zelfs ijscrème en belegen kazen zoals cheddar verdragen maar geen andere melkproducten.

De dieetcontrole van een lactose-intolerantie hangt dan ook af van de persoonlijke proef die iedere patiënt dient uit te voeren omtrent welke hoeveelheid lactose die hij verdraagt.

Voor diegene die reageren op zelfs heel kleine hoeveelheden lactose of die problemen hebben om een dieet te volgen zijn lactose-enzymes beschikbaar.

Op de markt zijn lactose OK en kerutabs. Ze bevatten het enzyme lactase en u dient ze in te nemen vlak voor of tijdens de inname van lactose bevattende producten. De hoeveelheid tabletten hangt af van uw eigen tekort aan lactase en de hoeveelheid lactose die je inneemt. Het varieert tussen de 1 en 3 comprimes.

Kerulac is een vloeibare vorm van lactase en kan gebruik worden om in melk op te lossen en hierdoor toch normale melk te drinken, waar je ongeveer 24 uur op voorhand de lactase hebt in opgelost.

Er zijn ook lactose gereduceerde melk en andere melkproducten beschikbaar in de grootwarenhuizen. Deze melk bevat alle voedingsbestanddelen zoals gevonden in normale melk en blijft vers voor ongeveer dezelfde periode of misschien iets langer als ze gesuperpasteuriseerd is.

Hoe wordt de voeding dan in evenwicht gehouden?

Melk en melkproducten zijn een belangrijke bron van voedingbestanddelen in ons voedsel. Vooral calcium is hierin belangrijk. Calcium is essentieel voor groei en herstel van beenderen tijdens het leven. Tijdens middelbare leeftijd en later kan een tekort van calcium leiden tot dunne en breekbare beenderen: osteoporose.

Het is dan ook belangrijk dat patiënten zowel kinderen als volwassenen met lactose-intolerantie genoeg calciuminname hebben in hun dieet dat weinig of geen melk en melkproducten bevat.

Daarom is het belangrijk dat in het dieet op een andere manier voldoende calcium wordt ingenomen.

Volgens algemene richtlijnen is een inname voor volwassenen van ongeveer 1g calcium per dag noodzakelijk.

Er zijn toch een aantal niet melkgebonden eetwaren die een hoge ratio van calcium bevatten.

Groene groenten zoals broccoli en vis met zachte graten zoals zalm en sardienen zijn excellente bronnen van calcium.

Recente studies zouden erop wijzen dat yoghurt met actieve culturen een zeer goede bron zijn van calcium voor meerdere patiënten met lactose-intolerantie alhoewel het toch een gehalte van lactose bevat.

Er zou evidentie voor bestaan dat de bacteriële kiemen in de yoghurt toch ook wat lactase-enzymen zouden produceren die de vertering zouden behelpen.

Het is duidelijk dat er veel eetwaren zijn die voldoende calcium bevatten en andere voedingsbestanddelen die het lichaam nodig heeft zelfs als de inname van melk en melkproducten wordt gelimiteerd.

Naast het calcium is het toch ook belangrijk dat er een gebalanceerd dieet bestaat waarbij er ook voldoende vitamine D voorradig is, aanwezig in eieren en lever, om de calcium te kunnen absorberen.

Daarnaast is een ook een voldoende blootstelling aan het zonlicht belangrijk omdat dit het lichaam helpt om vitamine D te absorberen of te maken.

Wanneer U te veel vragen blijft houden omtrent wat U wel en niet kan eten, enerzijds voor de lactose-intolerantie anderzijds voor bijvoorbeeld een probleem van osteoporose kan U best een diëtist(e) contacteren.

Wat is verborgen lactose?

Alhoewel melk en melkproducten natuurlijke bronnen zijn van lactose, wordt lactose dikwijls toegevoegd aan klaargemaakte eetwaren.

Vooraf patiënten met een erg lage tolerantie voor lactose zouden dit moeten weten, omdat dit blijvende klachten kan geven ondanks het feit dat zij melk en melkproducten vermijden. Wij denken hier bijvoorbeeld aan brood en patisserie, cornflakes, instant aardappelen, soep en ontbijtdrankjes, margarine, saladesauzen, snoepgoed, klaargemaakte mengsels voor pannenkoeken, biscuits en koekjes. Daarom is het belangrijk wanneer U aankopen doet dat U toch kijkt naar de samenstelling op het etiket.

Daarnaast mag men ook niet vergeten dat lactose gebruikt wordt op basis voor meer dan 20% van de medicatie bijvoorbeeld de orale contraceptiva bevatten meestal lactose zoals ook sommige tabletten voor maagpijn. Vooral patiënten met een lage tolerantie voor lactose zullen hiervan klachten hebben.

Besluit:

Alhoewel lactose-intolerantie erg wijd verspreid is, geeft het toch geen belangrijke gezondheidsproblemen. Patiënten met problemen om lactose te verteren kunnen zelf door trial and error nakijken welke melk en melkproducten zij verdragen zonder problemen en welke zij zouden moeten vermijden.

Er zullen er zijn die melk, ijscrème en andere producten zullen kunnen verdragen wanneer zij die in kleine hoeveelheden gebruiken of wanneer zij ander voedsel mee samen eten.

Andere kunnen dan lactasetabletjes gebruiken om lactose te helpen verteren.

Oudere dames, voorbestemd tot osteoporose en opgroeiende kinderen die melk en melkproducten dienen te vermijden, moeten hun dieet aanpassen door het eten van voldoende groene groenten, vis en andere calciumrijke producten zonder lactose om voldoende calciuminname per dag te hebben.

Een zorgvuldig gekozen dieet is de sleutel tot het succes om symptomen te reduceren bij patiënten met lactose intolerantie.