

Dieetmaatregelen bij lactose-intolerantie

Het dieet zoals hier beschreven dient te worden beschouwd als een inleidende tekst, die u een algemeen idee geeft over wat het dieet inhoudt, doch we raden U aan om contact te nemen met een specialist(e) in dieetkunde. Zij kunnen U in detail en conform de laatste richtlijnen een gepast dieet uitleggen.

Steeds goed de etiketten lezen van de voedingsmiddelen, om zeker uit te sluiten dat geen melk of melkproducten aanwezig zijn.

a. Brood en gebak:

Verboden: melkbrood, knäckebrood, rozijnenbrood, beschuit, sandwiches, koffiekoeken, gebak en koekjes, wafels, pannenkoeken met melk bereid.

Toegelaten: wit of bruin brood, volkoren brood, roggebrood, pistolets, gebak en koekjes zonder melk bereid.

b. Vetstoffen:

Verboden: roomboter, sauzen met melk bereid.

Toegelaten: dieetmargarines, olie, zelfbereide mayonaisse.

c. Melk en melkproducten:

Verboden: melk, platte kaas, pudding, yoghurt, roomijs, consumptie-ijs, dranken met melk.

Toegelaten: soya-melk, soya-yoghurt, soya-drink, soya-pudding, lactosevrije melk

d. Kaas:

Verboden: smeer- en andere kaassoorten.

Toegelaten: Hollandse kaas.

e. Vleeswaren, fruit, noten, kruiden, chips, vis:

Verboden: kant en klare gerechten, worst, hamburger, gehakt, paté, salami, americain.

Toegelaten: alle toegelaten.

f. Eieren:

Verboden: -

Toegelaten: zo bereid zonder melk.

g. Zoet:

Verboden: choco, melkchocolade.

Toegelaten: alle soorten suiker, konfituur, honig, gelei, siroop, pure chocolade.

h. Soepen:

Verboden: uit pakjes of blik waarbij samenstelling niet gekend is.

Toegelaten: zelfbereide, zonder melk of room.

i. Aardappelen en groenten:

Verboden: puree met melk bereid, bereide diepvriesgroenten

Toegelaten: zo bereid zonder melk.

j. Wild en gevogelte:

Verboden: kippenragout

Toegelaten: alle soorten