nieuws

Wie verdraagt echt geen melk?

nieuws

Veel volwassenen denken dat ze lactose-intolerant zijn, terwijl de klachten een andere oorzaak kunnen hebben. Zelfgerapporteerde klachten zijn onvoldoende, een grondig onderzoek is aangewezen om zeker te zijn van de diagnose. Het voedingsmagazine Nutrinews geeft een aantal praktische tips voor mensen met lactose-intolerantie.

8 APRIL 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:21

Lees meer over:
gezondheid

Veel volwassenen denken dat ze lactose-intolerant zijn, terwijl de klachten een andere oorzaak kunnen hebben. Zelfgerapporteerde klachten zijn onvoldoende, een grondig onderzoek is aangewezen om zeker te zijn van de diagnose. In Europa is slechts 10 tot 15 procent van de bevolking lactasedeficiënt. Het voedingsmagazine Nutrinews geeft een aantal praktische tips voor mensen met lactose-intolerantie.

De inname van te veel lactose geeft bij sommige mensen aanleiding tot klachten van lactose-intolerantie, zoals abdominale pijn en diarree. Wanneer onderzoek uitwijst dat de patiënt met lactose-intolerantie kampt, moet er een lactosebeperking ingevoerd worden rekening houdend met de individuele tolerantiegrens. "Hierbij moet men waakzaam zijn voor overbodige en al te restrictieve dieetmaatregelen die uiteindelijke meer kwaad dan goed kunnen doen", zo staat te lezen in Nutrinews.

Het magazine met een wetenschappelijke kijk op voeding en gezondheid leert ons dat lactose-intolerantie wereldwijd bij 70 procent van de bevolking voorkomt. In Europa is slechts 10 tot 15 procent van de bevolking lactasedeficiënt. Precieze cijfers voor België bestaan niet. Wie het enzym lactase blijft aanmaken, is lactasepersistent en kan heel zijn leven zonder enig probleem melk blijven verteren. Dat is dus het geval bij de meeste Europeanen, en voornamelijk bij Noord-Europeanen. Lactasepersistentie is een autosomaal dominante eigenschap. Het kende al zo'n 7500 jaar geleden een sterke natuurlijke selectie, voornamelijk in gebieden waar melkvee werd gehouden.

Nutrinews zet enkele praktische adviezen voor patiënten met lactose-intolerantie op een rij. Zo worden kleine hoeveelheden melk en melkproducten meestal goed verdragen. Melkproducten consumeer je best verspreid over de dag. Combineer met andere voedingsmiddelen of verwerk melk(-producten) in een maaltijd. Yoghurt wordt doorgaans beter verdragen dan niet-gefermenteerde zuivel. Harde kazen bevatten weinig lactose. Sojadrinks zijn lactosevrij, maar alleen calciumverrijkte soorten kunnen melk vervangen.
Deskundige dieetbegeleiding is naar verluidt cruciaal. Vooral de calciuminname vraagt bijzondere aandacht, maar ook die van andere voedingsstoffen waarvan zuivel een belangrijke bron is, zoals kalium en de vitaminen B2 en B12. Wie de klachten onvoldoende onder controle krijgt met aangepaste voeding, kan baat hebben bij lactasesubstitutie.
Meer weten? Nutrinews 'Wie verdraagt echt geen melk?'

Bron: Nutrinews

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |