

Schijnwerper op lactose-intolerantie

Ongeveer 70 tot 80% van de volwassen wereldbevolking heeft een lactose-intolerantie. In ons land is het percentage vele malen lager, namelijk 9% (www.mlds.nl). Bij volwassenen boven de 40 jaar ligt dit percentage wat hoger: ongeveer 15% (www.voedingscentrum.nl). Lees in deze schijnwerper meer over de achtergronden en de huidige stand van zaken op het gebied van lactose-intolerantie.



Lactose-intolerantie

"Bij lactose-intolerantie wordt lactose uit melkproducten niet door het enzym lactase afgebroken in glucose en galactose." Aan het woord is prof. dr.ir. Gertjan Schaafsma, langdurig actief in de humane voeding met speciale aandacht voor zuivel. Tegenwoordig is hij onder andere lid van de Gezondheidsraad. "Dit komt omdat er geen of onvoldoende lactase in de dunne darm aanwezig is. Lactose komt daardoor grotendeels onverteerd in de dikke darm terecht, waar de darmflora de lactose fermenteert. Hierbij ontstaan vluchtige vetzuren en gassen. Bij een heftige vorm van lactose-intolerantie ontstaat osmotische diarree. Bij een milde vorm heeft men last van buikkrampen en een opgeblazen gevoel." Als deze klachten ontstaan bij een consumptie van een normale hoeveelheid melkproducten (1-3 glazen per dag) spreekt men van lactose-intolerantie.

Verschillende vormen

Er zijn drie vormen van lactose-intolerantie door lactase-deficiëntie. Allereerst de primaire lactose-intolerantie. Bij de geboorte heeft iedere baby voldoende lactase om de lactose uit de moedermelk te verteren. Na de introductie van ander voedsel neemt bij mensen met deze vorm van lactose-intolerantie de lactaseproductie geleidelijk zo sterk af dat op een gegeven moment een tekort ontstaat. Dan is er sprake van primaire lactose-intolerantie. De incidentie van deze vorm kan per populatie zeer verschillen, van bijvoorbeeld minder dan 5% van de volwassenen in Zweden tot 95-100% in Japan (Schaafsma 2008). Bij ziekte of operatie aan het maag-darmkanaal kan door beschadiging van de darmwand een secundaire lactose-intolerantie ontstaan. Dit tekort aan lactase is meestal van tijdelijke aard, want na herstel van de darmwand kan het lichaam weer voldoende lactase produceren. Ten derde is er nog een zeldzame erfelijke vorm van lactose-intolerantie. Hierbij is lactase vanaf de geboorte (nagenoeg) afwezig (www.mlds.nl). Lactose-intolerantie kan ook optreden als gevolg van bacteriële overgroei in de

darmen, zonder dat er sprake is van lactasedeficiëntie. In deze situatie fermenteren de bacteriën de lactose waardoor klachten ontstaan. Dit kan een gevolg zijn van bijvoorbeeld een darmresectie of vernauwing (stenose) in de darm. De diagnose lactose-intolerantie wordt meestal gesteld aan de hand van een waterstof-ademtest, een lactose tolerantie test (LTT) of een eliminatie-provocatie dieet. Minder gebruikte methoden zijn de zuurgraadtest of een recente gentest. Met deze gentest kan men lactasedeficiëntie vaststellen met behulp van wat wangslim.

Prevalentie

"Het Kaukasische ras, waartoe het merendeel van de Nederlandse bevolking behoort, heeft de unieke eigenschap dat de lactaseactiviteit gedurende het hele leven gehandhaafd blijft. Daarmee zijn we de uitzondering op de natuur", aldus Schaafsma. "Bij andere bevolkingsgroepen, zoals mensen uit Afrika en de Antillen, neemt de lactase-activiteit af na de kindertijd en is men lactose-intolerant. Lactose-intolerantie komt in Nederland dan ook met name voor onder allochtonen." Bij autochtone Nederlanders boven de 40 jaar is er een toename van lactose-intolerantie. Schaafsma verklaart: "Met het ouder worden neemt de enzymactiviteit af; dat is een natuurlijk proces. Toch wordt niet iedereen intolerant, want de darmflora past zich vaak aan. Dan werkt lactose als een soort prebioticum in de darmen en kan de aangepaste darmflora de lactose omzetten zonder gassen te produceren. De lactase-activiteit blijft laag, maar iemand verdraagt dan dus toch melk door aanpassing van de darmflora."

Dieet

Een lactosebeperkt of lactosevrij dieet is de basis voor de behandeling van lactose-intolerantie. De mate van beperking is afhankelijk van de hoeveelheid lactose die iemand kan verdragen (Solomons 2002; Montalto 2006; Byers 2005; en Lomer 2007). Dit is een kwestie van uitproberen. Schaafsma: "Ook al is iemand intolerant voor lactose en is er nauwelijks lactase-activiteit, de meeste mensen kunnen nog wel zo'n 10-12 g lactose per dag verdeeld over de maaltijden verdragen. Dat komt overeen met ongeveer 300 ml melk. Oftewel bij elke maaltijd een klein kopje melk. Het is voedingskundig af te raden melkproducten uit de voeding te bannen. Melk is een uniek voedingsmiddel, door de natuur

In het kort

Bijna 1 op de 10 Nederlanders met name met allochtone afkomst heeft last van lactose-intolerantie. Dat betekent dat ze lactose (melksuiker) niet goed verdragen omdat in hun darmen te weinig lactase gemaakt wordt. Lactase is een enzym dat nodig is om lactose te verteren. Bij lactose-intolerantie ontstaan klachten als buikpijn, kramp, misselijkheid, een opgezette buik, winderigheid en diarree. Het is belangrijk om de hoeveelheid lactose in de voeding te beperken, maar dat betekent niet dat zuivel geheel van het menu geschrapt moet worden. Dat is ook niet raadzaam, want het is een basisvoedingsmiddel dat een substantiële bijdrage levert aan de inname van vitamine B2, vitamine B12 en calcium: belangrijke voedingsstoffen. De meeste mensen kunnen een beetje lactose (circa 10-12 gram per dag) verdeeld over de maaltijden verdragen. Dat komt overeen met een klein kopje melk bij iedere maaltijd. Zure melkproducten, zoals yoghurt en karnemelk worden over het algemeen beter verdragen. Harde Nederlandse kaas bevat zelfs geen lactose. Deze schijnwerper biedt de nodige achtergrondinformatie over lactose-intolerantie. Die informatie kan u wellicht ondersteunen bij uw advisering over gezonde voeding aan mensen met een lactose-intolerantie.



gemaakt. Het is een uitstekend basisproduct en levert een forse hoeveelheid voedingsstoffen zoals vitamine B12, vitamine B2 en calcium in combinatie met betrekkelijk weinig energie. Door melk bij een maaltijd te drinken, verblijft de lactose langer in de dunne darm en is er meer tijd voor afbraak. Zure melkproducten zoals yoghurt en karnemelk zijn ook een uitstekende keus en worden over het algemeen beter verdragen. Voor de bereiding van yoghurt zijn lactase producerende melkzuurbacteriën nodig, zij breken 25 tot 50% van de lactose in de melk af. Bovendien behouden ze volgens Schaafsma hun lactase-activiteit in de darm. Harde Nederlandse kaas bevat zelfs vrijwel geen lactose."

FrieslandCampina Instituut over lactose-intolerantie

De informatie en adviezen van het FrieslandCampina Instituut op het gebied van voeding, zuivel en gezondheid zijn gebaseerd op de laatste stand van de wetenschap. Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat lactosebeperking de klachten bij lactose-intolerantie verhelpt of vermindert. Een volledige eliminatie van lactose is maar zelden noodzakelijk. Een diëtist is de aangewezen persoon om mensen met een lactose-intolerantie te begeleiden om klachten te verhelpen zonder dat tekorten in de voeding ontstaan. t 0800-2345600, i www.frieslandcampinainstituut.nl, e instituut@frieslandcampina.com.

Belangrijkste voor deze Schijnwerper geraadpleegde literatuur *

Byers, K. et al., JACN, (2005), 24 (6): 569S-573S
 Bloom G., Sherman P., Evaluation and Human Behavior, (2005), 26 (4): 301-312
 Burger J. et al., PNAS, (2007), 104 (10): 3736-3741
 Heyman M., Pediatrics, (2006), 118 (3): 1279-1286
 Lomer M. et al., Alimentary Pharmacology and Therapeutics, (2007), 27 (2): 93-103
 Montalto, M. et al., World Journal of Gastroenterol, (2006), 12 (2): 187-191
 Schaafsma G., International Dairy Journal, (2008), 18: 458-465
 Solomons N., EJCN, (2002), 56 (suppl 4): S5-S55

*Via instituut@frieslandcampina.com kunt u de volledige literatuurlijst opvragen.