



Nederlands  
Centrum  
Jeugdgezondheid

## Lactose-intolerantie

ouderfolder op basis van de JGZ-richtlijn "Voedselovergevoeligheid"

### Wat is lactose-intolerantie?

Als een kind lactose-intolerantie heeft verdraagt het lactose niet goed. Lactose (melksuiker) zit alle soorten melk en melkproducten (zoals vla, slagroom en melkchocolade). Lactose-intolerantie wordt veroorzaakt door een tekort aan lactase, het enzym dat lactose in de darmen afbreekt.

### Wat zijn de klachten van lactose-intolerantie?

De klachten van lactose-intolerantie bestaan uit maag-darmklachten zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, buikpijn en soms diarree. Lactose-intolerantie kan bij niet-blanke kinderen vanaf de kleuterleeftijd voorkomen. Bij kinderen van Noord-Europese afkomst komt lactose-intolerantie pas vanaf de leeftijd van ongeveer 10 jaar voor.

### Hoe wordt de diagnose lactose-intolerantie gesteld?

Als de jeugdarts denkt dat uw kind misschien lactose-intolerantie heeft, zal zij uw kind naar de kinderarts verwijzen. De enige betrouwbare manier om lactose-intolerantie vast te stellen is het weglaten van lactose uit de voeding. Om zeker te weten dat de klachten echt door lactose komen, zal uw kind langzaam weer meer melk(producten) gaan gebruiken. Als de klachten dan weer terugkomen, kan de diagnose gesteld worden.

**Het is van belang dat de diagnose en begeleiding door een kinderarts gedaan wordt. Op eigen initiatief stoppen met melk(producten) kan er voor zorgen dat uw kind onnodig zijn/haar eetpatroon gaat aanpassen.**

### Wat is de behandeling van lactose-intolerantie?

Door niet meer dan 240 ml (een grote beker) per keer en tot maximaal 2 grote bekertjes (480 ml) melk per dag te drinken, hebben vrijwel alle kinderen met lactose-intolerantie geen klachten meer. Van zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en kwark kan uw kind meestal meer gebruiken. Nederlandse harde kazen bevatten nauwelijks lactose. Zachte kazen zoals brie en smeerkaas bevatten wel lactose en kunnen met mate gegeten worden. Melkproducten verwerkt in bijvoorbeeld pannenkoeken, medicijnen en tandpasta worden meestal goed verdragen.

Op o.a. <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/lactose-intolerantie.aspx> kunt u meer informatie vinden.