

Factsheet Lactose

Als je gevoelig bent voor lactose, vermijd dan de belangrijkste bronnen: melk en producten die van melk gemaakt worden, zoals yoghurt, room, verse kaas, melkdesserts...

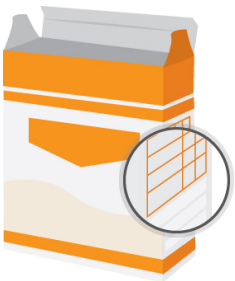
Lactosevrij eten betekent niet dat je op smaak gaat inboeten of je favoriete gerechten moet opgeven.

Gebruik volwaardige alternatieven (bij voorkeur verrijkt met calcium en/of vitamines) zoals: calciumverrijkte sojadrinks, plantaardige variaties op yoghurt en room, sojadeserts, plantaardige margarine en plantaardig bak- en braadvet*. Ook calciumverrijkte hazelnootdrink, amandeldrink rijstdrink en haverdrink zijn lactosevrij.

Ook voor bereidingen zoals sauzen, soepen, pannenkoeken, gebak, desserts, quiche,... kan je perfect gebruik maken van deze plantaardige variaties.

[*check de verpakking](#)


Lees het etiket op de verpakking en mijd volgende ingrediënten:



- koemelk, melkpoeder, gepasteuriseerde melk, gecondenseerde melk, melkderivaten, melksuiker, lactose, geitenmelk, schapenmelk, elke andere dierlijke melk, pudding, roomijs, vetvrije melk, melkbestanddelen, kunstmatige room, melkpoeder, koffieroom, melkeiwit, kwark, karnemelk, yoghurt, verse kaas, roomkaas, kaassmaak, kaaspoeder, room, boter, geklaarde boter, wrongel, caseïne, gehydrolyseerde caseïne, caseïnaat, natriumcaseïnaat, gehydrolyseerde melkeiwitten, wei, melkwei, gehydrolyseerde melkwei, melkwei-eiwitten, lactalbumine, lactalbumine fosfaat, lactoglobuline, melkweipoeder, geconcentreerde melkwei, melkweibestanddelen, melkweisiroop.

- (lactaat of melkzuur kan wel)

Wees aandachtig want ook volgende producten kunnen lactose bevatten:


 voorgesneden vleeswaren zoals ham en kip, worstjes


 gepaneerde/bewerkte vis- en vleesproducten


 gevulde pasta


 kant- en klare aardappelbereidingen


 brood, koffiekoeken, koekjes, ontbijtgranen,

 glazuur, hagelslag, chocopasta, chocolade, snoep

 dipsausjes zoals guacamole, dressing, margarines

 chips, borrelnootjes, bladerdeeghapjes

 soepen, bouillonpoeder of bouillon-blokjes

 bepaalde medicatie, vitaminepreparaten