



Suppletierichtlijn Lactose-intolerantie

Bij een lactose-intolerantie is het lichaam niet, of in verminderde mate, in staat om lactose (melksuiker) af te breken. Hierdoor ontstaan er darmklachten, zoals buikpijn, krampen, misselijkheid, winderigheid en diarree. Het gebrek aan het enzym lactase is de oorzaak van lactose-intolerantie. Lactose-intolerantie kan erfelijk zijn of ontstaan door ziekten of antibioticagebruik. Suppletie is gericht op het ondersteunen van de spijsvertering en het herstel van de darmwand teneinde de tolerantiegrens voor lactose te verhogen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Lactase Helpt bij de vertering van lactose Verhoogt de tolerantiegrens voor de inname van lactose	350 mg* direct voor het gebruik van een product met lactose innemen	
Probiotica: multi-strain, multi-species Kan helpen bij de vertering van lactose Kan buikklachten helpen verminderen	Individueel te bepalen Minimaal 10 ⁹ cfu**	

* met deze hoeveelheid kan men ongeveer 1 glas melk verdragen

** cfu = Colony forming units / kolonievormende eenheden

Aandachtspunten

- Kies voor een lactosevrij probioticum.
- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Door een verminderde werking van de spijsvertering en absorptiecapaciteit bij een voedselintolerantie, kunnen nutriënttekorten ontstaan. Ook wanneer bepaalde groepen voedingsmiddelen worden gemeden, bestaat het risico op het ontstaan van deficiënties. Zuivel is een bron van onder andere calcium, fosfor en magnesium, de vetoplosbare vitaminen A, D, E en K, maar ook van vitamine B2 en B12.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Montalto M et al. Management and treatment of lactose malabsorption. World Journal of Gastroenterology, 2006. 12(2): p. 187-191.
- Ibba I et al. Effects of exogenous lactase administration on hydrogen breath excretion and intestinal symptoms in patients presenting lactose malabsorption and intolerance. BioMed Research International, 2014. 2014.
- Ojetti V et al. The effect of oral supplementation with Lactobacillus reuteri or tilactase in lactose intolerant patients: Randomized trial. European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 2010. 14(3): p. 163-170.
- Levri KM et al. Do probiotics reduce adult lactose intolerance? A systematic review. Journal of Family Practice, 2005. 54(7): p. 613-620.