



# Lactosevrije voeding

## Algemene informatie

- Lactose, wat ook melksuiker wordt genoemd, vinden we terug in alle dierlijke melk en melkproducten.
- Hoe verder het bereidingsproces van melk naar → yoghurt → platte kaas → jonge kaas → belegen kaas gaat, hoe minder lactose er in het product overblijft.
- Wanneer men u een lactosevrij dieet voorschrijft, past u beter op met alle melk en melkproducten. In de handel zijn er verschillende producten te vinden op basis van sojamelk (zoals yoghurt, pudding, vanillevla, ...) Al deze producten mag u zonder beperking eten.

Het is dus van belang om melk en melkproducten te vermijden. De voorkeur gaat uit naar de lactosevrije producten. Om zeker te zijn dat er geen lactose in een voedingsmiddel zit, kan ook op de verpakking gekeken worden. Het is niet voldoende om enkel te kijken of 'lactose' in de ingrediëntenlijst staat. Ook andere bestanddelen kunnen lactose bevatten, namelijk:

- Melkpoeder
- Droge (magere) melkbestanddelen
- Wei, weipoeder
- Caseïne, caseïnaat
- (Gehydrolyseerd) melkeiwit
- Melkvet

## Lijst van de toegelaten en te mijden voedingsmiddelen

### TOEGELATEN

#### Brood- en graanproducten

Alle gewone broodsoorten zoals wit, bruin, volkoren, ... brood die niet met melk bereid zijn

Gewone cornflakes (Kellogg's), muëсли.

#### Aardappelen - rijst - deegwaren - bindmiddelen

Gekookte aardappelen, gebakken aardappelen. Kroketteren, en alle soortgelijke frituurgerechten

Frietten

Rijst, macaroni, spaghetti, lasagne, tapioca

Puree bereid met bouillon of met sojamelk

Zelfbereide kroketteren bereid met bouillon of sojamelk

### VERBODEN

Alle melkbroden zoals koekebrood, suikerbrood, croissants, boterkoeken, ...

Puree bereid met gewone melk

Kant en klare saus -en soeppoeders

Kant en klare puddingpoeders zoals Saroma

### **Groenten en fruit**

Alle groenten, zowel rauw als gestoofd (groenten uit blik, bokaal of diepgevroren zijn toegelaten, maar wees aandachtig voor reeds voorverwerkte groenten zoals spinazie in roomsaus)  
Alle fruitsoorten (vers of uit blik)  
Gedroogd fruit zoals rozijnen, pruimen,... en geconfijt fruit

### **Vlees - vis - gevogelte**

Alle verse of diepgevroren, niet voorverwerkte vlees - vis of gevogelte soorten (zuiver - gerookt - gestoomd - gekookt - gebakken)  
Zuivere koude vleeswaren zoals hesp, filet d'Anvers, kippeham, koude rosbeef, ...  
Vis uit blik of bokaal (in azijn - olie, of in eigen nat)

Gepaneerde vleessoorten, kant en klare vlees - vis - gevogelte gerechten zoals vlees in saus, vol au vent, vlees -en vissalades  
Bewerkte charcuteriesoorten zoals paté, worstsoorten  
Visconserven in saus

### **Ei - schelp- en schaaldieren**

Alle eibereidingen zonder gewone melk  
Garnalen, kreeft, krab, mosselen

### **Melk en melkprodukten - kaas**

Sojamelk (natuur of met bepaalde smaken)  
Lactose vrije melk (merk Delhaize)  
Rijstmelk  
Sojadrank, sojadessert, sojapudding, yoghurt van sojamelk

Alle dierlijke melksoorten en alle afleidingen zoals chocomelk, yoghurt, pudding, ...  
Karnemelk en karnedinks  
Lactose arme melk  
Alle kant en klare pudding, vla's, melkdrinks, met gewone melk of melkpoeder  
Gewone jonge kaas, belegen kaas, gegiste kazen zoals Camembert en Brie, ...

### **Vetten - oliën - sausen**

Soja-margarines en minarines, alle oliesoorten, reuzel

Boter, gewone margarines en minarines  
Kant en klare sausen  
(in blik - bokaal of in poedervorm)

### **Ongebonden jus en braadvet**

Zelfgemaakte sausen (Er bestaat ook plantaardige room op basis van soja)

Mayonaise, dressing, vinaigrettes uit de handel (er kunnen sporen van melk of melkpoeder in zitten)

Zelfgemaakte mayonaise of vinaigrette

### **Dranken**

Spuit- of mineraalwater, koffie, thee, fruitsap, allerhande frisdranken zoals limonade, Schweppes, Coca-Cola, groentesappen  
Wijn, aperitief, bier

Nesquick, Ovomaltine of andere chocolademelk (of poeder) waarvan de samenstelling niet gekend is

### **Suikerwaren - gebak - ijs**

Witte suiker, bruine suiker, vanillesuiker  
Konfituur, honing, zuurtjes  
Gebak bereid met sojamelk, - margarine of  
room

Zelfgemaakt roomijs met sojaroom, sorbets,  
waterijs

Chocolade, choco

Gebak bereid met gewone melk, room of boter

Alle gewone koekjes

Gewoon roomijs

### **Diversen**

Alle tuinkruiden, alle specerijen

Gelatine

Zuivere cacaopoeder

Noten, pinda's, chips met zout

Bouillonblokjes (afhankelijk van welk merk,  
ingrediënten lijst nazien)

Aperitiefkoekjes

## Lactosevrije producten

### Melk- en melkproducten

- Provamel: Soya dessert vanille  
Soya dessert choco  
Soya dessert mokka  
Soya cuisine  
Soya drink vanille/ naturel/ special
- Alpro: Soya dessert vanille/ choco/ caramel/ praliné/ speculaas  
Soya cuisine (light)  
Soya luchtig aéré & creamy  
Soya drink chocolade/ vruchten/ vanille/ natuur / hazelnoot/ amandel  
Soya yoghurt bosbes-kers/ framboos-braambes/ exotisch fruit-perzik/ natuur  
Soya fruity & creamy kers/ perzik  
Soya delice vanille/ chocolade  
Yofu vanille  
Junior yofa  
Soya Ice Dessert chocolade/ vanille/ aardbei
- Nutricia: Vitasoja
- Inex: Lactodiet

Valio Zero Lactose: Halfvolle melk, room, yoghurt (aardbei/ natuur), jonge kaas, kaas om te gratineren

### Smeer- en bereidingsvetten:

- Becel voor koken, (roer)bakken en braden  
Becel light  
Becel olie  
Becel control  
Becel essential  
Vitelma Minelma  
Alpro soya minarine  
Alpro soya light  
Alpro soya bakken en braden  
Alpro soya light vloeibaar

### Koeken:

- Lu maaltijdcrackers, boudoir  
PIM's orange  
Prince start  
Aproten chocolade koekje  
Aproten vruchtenkoekje  
Bastogne (Amandel) Lu  
Bi-aglut koekjes  
Daisy Glace De Beuckelaer  
Loprofin kaneelkoekjes  
Loprofin crème biscuits met chocolade  
Tuc Lu  
Muslibar lactose vrij Zonnatura

Bio choco praliné pasta Eko  
Delhaize rijstwafel  
Lotus speculoos(zonder chocolade) en fijne galetten

**Sausen:**

Remia frietsaus  
Heinz Ketchup  
Heinz BV Pasta saus Bolognese/Traditional/Hot  
Heinz sausen lactosevrij: Exoticsaus, Mediterranean olijfsaus, Sundried Tomato Sauc, Hot chile saus  
Heinz witte bonen in tomatensaus  
Bertolli mayonaise  
Calvé mayonaise  
Calvé andalouse, cocktail, curry, tartaar  
Devos & Lemmens andalouse saus, américain saus, cocktail saus, mayonaise, light dressing  
Effi dressing, slasaus  
Lacroix, fond

**Puddingpoeder:**

Impérial pudding poeder chocolat/ vanille/ praliné

**Choco:**

Becel chocopasta  
Boerinneke chocopasta

**IJS:**

IJSboerke sorbets cassis/ citroen/ framboos/ passievruchten/ peer  
IJSboerke: soja-ijs