

Wat is lactose-intolerantie?

- Lactose = melksuiker (bestaat uit glucose en galactose)
- Lactase = is het enzym dat lactose splitst in glucose en galactose en zo de vertering van lactose mogelijk maakt.

Lactose-intolerantie; het niet in staat zijn om alle lactose te verteren door een vertraagde werking van lactase, of een gebrek aan lactase. Bij een tekort aan lactase zal lactose in de dikke darm worden afgebroken tot waterstof. Deze waterstof wordt deels uitgescheiden door flatulentie (darmen) en deels uitgeademd via de longen.

Dit kan aanleiding geven tot de volgende symptomen :

- Misselijkheid, opgeblazen
- Krampen, abdominale pijn
- Winderigheid, diarree



Wat zijn de mogelijke oorzaken?

- Aangeboren lactase-deficiëntie (=> een tekort):

Dit is een zeldzame aandoening. Bij deze mensen is lactase afwezig of onvoldoende aanwezig. De enige behandeling voor deze patiënten is levenslang lactose mijden vanaf de geboorte.

- Primaire lactase-deficiëntie:

Is het meest voorkomende type en genetisch bepaald. De daling van lactase neemt hier af met de leeftijd. Het lactase gehalte zal zelden helemaal wegvallen.

- Secundaire lactase-deficiëntie:

Is van voorbijgaande aard. Het tijdelijk tekort van lactase is het gevolg van een ziekte zoals een maag-darmondsteking, bacteriële infecties, ernstige diarree, enz,...

Hoe wordt lactose-intolerantie opgespoord?

Lactose-intolerantie kan worden opgespoord door verschillende methoden. Hieronder wat meer uitleg over de lactose ademtest.

Principe van de lactose ademtest

Er wordt gemeten of het waterstofgehalte in de uitgeademde lucht stijgt na het drinken van lactose- oplossing en er wordt gevraagd of er buikklachten optreden. We weten dat bij een verhoogde waterstofmeting via de ademtest, er een lactose verwerkingsprobleem is in de dunne darm.

Vorbereiding

- De test gaat door in het daghospitaal op de afdeling pediatrie.
- Het kind moet nuchter zijn voor de test. Baby's 4u. voor de start, grotere kinderen 8u. voor de start.
- Drie dagen voor het onderzoek mag men geen vezel- of koolhydraatrijke maaltijd eten (geen bruin- of volkorenbrood, geen fruit of groenten zoals uien, kolen, bonen, tomaten, druiven, kiwi,...) Omdat deze producten veel waterstof geven bij vertering.
- 24 uur voor de test geen lactoseproducten meer nemen.
- Tandpoetsen met lactosevrije tandpasta bv. Sensodyne, Proglasur, ... Bij twijfel aan de tandpasta: gelieve tandenborstel en tandpasta mee te brengen.

- Minimaal 4 weken zijn gestopt met antibiotica.

De eigenlijke meting

- Men bereid het toestel en het materiaal voor. Het kind zal moeten blazen in een spuitje. Bij baby's gebruikt men een maskertje. De driewegkraan hierop wordt gesloten, zo wordt de lucht samengehouden.
- Het spuitje wordt op het toestel gezet en de meting kan beginnen.



- Het kind blaast voor de eerste keer, men bekomt een nuchtere meting.
- Binnen de 10 minuten zal het kind lactose moeten drinken.
- Alle 30 minuten zal het kind moeten blazen, gedurende 3 à 4 uur.
- Vreemde gewaarwordingen zoals buikpijn, krampen, braakneigingen en misselijkheid dienen gemeld te worden.

- 4 uur na de start van de test word aan het kind 2 soeplepels (2 zakjes Duphalac®) gegeven.
- 15 minuten nadien mag het kind middagmaal eten. Ongeveer na 30 minuten na het middagmaal start men de lactulosestest.
- Elke 30 minuten moet het kind blazen. Als bij de 2^{de} of 3^{de} meting de waarde duidelijk verhoogd is kan in overleg met de arts de test stoppen.

Voor meer uitleg rond de interpretatie kan u zich richten tot de verpleegkundige of de arts.

Stelt lactose-intolerantie een probleem in ons dagelijks leven?

Lactose komt voor in verse zuivelproducten, maar ook in de niet-zuivelproducten. Het wordt aan vele voedingsmiddelen toegevoegd om de textuur te verbeteren, smaak te geven of om een betere houdbaarheid te verzekeren (vb. gebak). Lactose absorbeert heel goed smaken, aroma's en kleurstoffen en wordt dus ook aangetroffen in bereide voedingswaren (puddingen, soepen,...) Ook in vleeswaren en geneesmiddelen komt lactose voor.

Hoe lactose-intolerantie behandelen?

De eerste stap in de behandeling is lactose-arme voeding voor 2 à 3 maanden. Daarna afhankelijk van de situatie gaat men het lactosegehalte in de voeding verminderen.

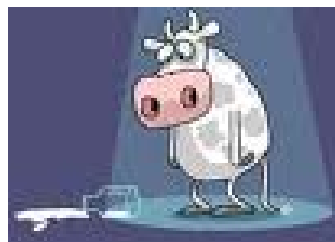
Een tweede stap is de aanbreng van lactase zelf d.m.v. supplementen. Dit gebeurt niet altijd. Deze supplementen zijn effectief om de symptomen te verminderen. Tegenwoordig worden deze supplementen

vooral gebruikt bij speciale gelegenheden o.a. feestjes, op restaurant gaan, enz, ...

Besluit

Een arts beoordeelt de resultaten van de ademtest. Afhankelijk van deze resultaten zal er een voedingsaanpassing gebeuren en zal men eventueel lactase supplementen voorschrijven.

Meer info rond de voeding en soort producten dat men mag gebruiken kan men verkrijgen bij de diëtisten.



REGIONAAL ZIEKENHUIS H.HART

Naamsestraat 105 * 3000 Leuven

Telefoon (016)209211 * FAX (016) 209269

Infobrochure **lactose-intolerantie** **bij kinderen**

