



Lactosevrije Voeding

40.059N

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
Frieten
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

Gebruiksklare groenten in saus of gebruiksklare gerechten

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

Sojadrink, 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, Gewoon roomijs
waterijs

Chocolade, choco

Gebak bereid met gewone melk, room of boter

Alle gewone koekjes

Diversen

Alle tuinkruiden, alle specerijen

Gelatine

Zuivere cacao poeder

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/ natural/ 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