

Lactosevrij dieet

DIENST GASTROENTEROLOGIE GZA

Artsen:

Dr. P. Borgers
Dr. Th. Botelberge
Dr. I. Buytaert
Dr. I. Dero
Dr. B. De Schepper

Dr. H. Fierens
Dr. I. Maurissen
Dr. D. Sprengers
Dr. D. Staessen
Dr. P.H. Steger

Dr. F. Van de Mierop
Dr. S. Van Outryve
Dr. J. Wauters

Praktijken:

Sint Augustinusziekenhuis, Wilrijk	Tel 03/ 443.36.57
Sint Jozefziekenhuis, Mortsel	Tel 03/ 444.12.07
Sint Vincentiusziekenhuis, Antwerpen	Tel 03/ 285.28.15
Antwerp Medical Building, Antwerpen	Tel 03/ 216.30.90
Medibe, Beveren	Tel 03/ 775.11.11
Medisch Centrum, Wijnegem	Tel 03/ 353.44.96
Medi-Z, Zwijndrecht	Tel 03/ 689.58.95
Medisch Centrum, Antwerpen	Tel 03/ 203.52.00
Dokterspraktijk Het Eilandje, Antwerpen	Tel 03/ 770.81.75



Dienst gastroenterologie GZA

Lactose vrij dieet

Dieetmaatregelen bij lactose-intolerantie

Het dieet zoals hier beschreven dient te worden beschouwd als een inleidende tekst, die u een algemeen idee geeft over wat het dieet inhoudt, doch we raden U aan om contact te nemen met een specialist(e) in dieetkunde. Zij kunnen U in detail en conform de laatste richtlijnen een gepast dieet uitleggen.

Steeds goed de etiketten lezen van de voedingsmiddelen, om zeker uit te sluiten dat geen melk of melkproducten aanwezig zijn.

a. Brood en gebak:

Verboden: melkbrood, knäckebrood, rozijnenbrood, beschuit, sandwiches, koffiekoeken, gebak en koekjes, wafels, pannenkoeken met melk bereid.

Toegelaten: wit of bruin brood, volkoren brood, roggebrood, pistolets, gebak en koekjes zonder melk bereid.

b. Vetstoffen:

Verboden: roomboter, sauzen met melk bereid.

Toegelaten: dieetmargarines, olie, zelfbereide mayonaisse.

c. Melk en melkproducten:

Verboden: melk, platte kaas, pudding, yoghurt, roomijs, consumptie-ijs, dranken met melk.

Toegelaten: soya-melk, soya-yoghurt, soya-drink, soya-pudding, lactosevrije melk

d. Kaas:

Verboden: smeer- en andere kaassoorten.

Toegelaten: Hollandse kaas.

e. Vleeswaren, fruit, noten, kruiden, chips, vis:

Verboden: kant en klare gerechten, worst, hamburger, gehakt, paté, salami, americain.

Toegelaten: alle toegelaten.

f. Eieren:

Verboden: -

Toegelaten: zo bereid zonder melk.

g. Zoet:

Verboden: choco, melkchocolade.

Toegelaten: alle soorten suiker, konfituur, honig, gelei, siroop, pure chocolade.

h. Soepen:

Verboden: uit pakjes of blik waarbij samenstelling niet gekend is.

Toegelaten: zelfbereide, zonder melk of room.

i. Aardappelen en groenten:

Verboden: puree met melk bereid, bereide diepvriesgroenten

Toegelaten: zo bereid zonder melk.

j. Wild en gevogelte:

Verboden: kippenragout

Toegelaten: alle soorten