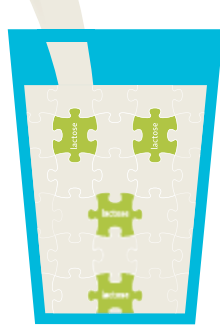
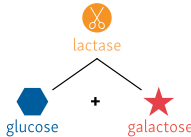


LACTOSE-INTOLERANT

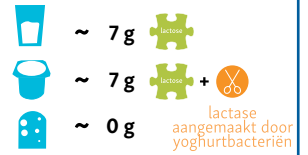
Zuivel aan de kant ?



melksuiker
van nature in melk



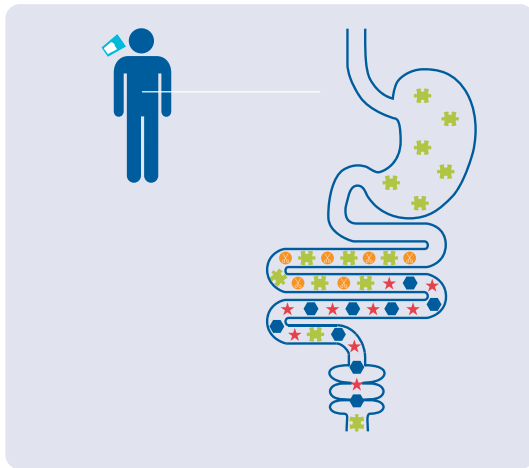
In melkproducten



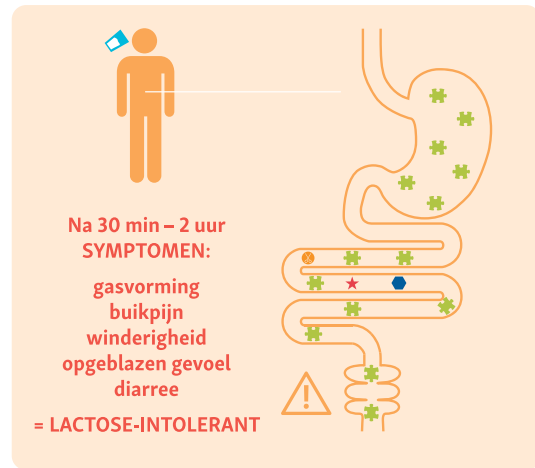
Verwerkt in voedingsmiddelen en medicatie (zie het etiket) bv.



NORMAAL



LACTASEDEFICIËNT



diëtist arts
DIAGNOSE SPECIALIST

IK ?

15 % IN BELGIË

AANPAK = MAATWERK

Lactose mag

- ✓ Tot 12 g lactose wordt meestal verdragen zonder symptomen
- ✓ *Check je individuele tolerantiegrens



Volwaardige voeding
Voldoende calcium

Zuivel is oké

- ✓ 1 tot 2 glaasjes melk verdeeld over de dag*
- ✓ gecombineerd met of verwerkt in maaltijden*
- ✓ yoghurt* en harde kazen
- ✓ lactosevrije alternatieven