



Lactose-intolerantie en koemelkallergie

Inhoud

- Wat is het verschil?
 - Lactose-intolerantie
 - koemelkallergie
- Verschillende soorten en het ontstaan
- Bronnen



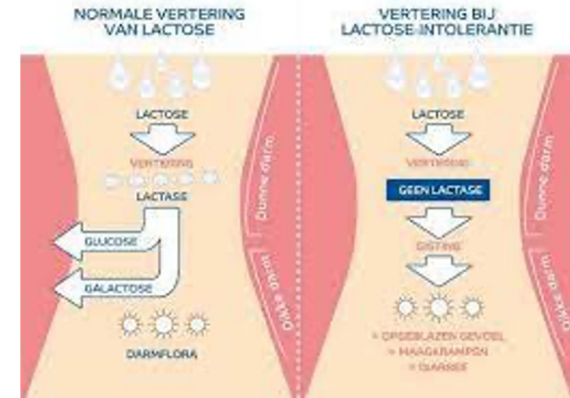
Wat is het verschil?

Lactose-intolerantie:

- Lactose = suikers in koemelk
- Lactase = enzym aangemaakt in de dunne darmwand
- Tekort aan lactase -> lactose komt onverteerd aan in dikke darm -> lactose gaat gisten -> klachten
- "harde" kaas kan verteerd worden (lactose veranderd in lactase)

Oplossing:

- Enzympreparaten -> extra lactase



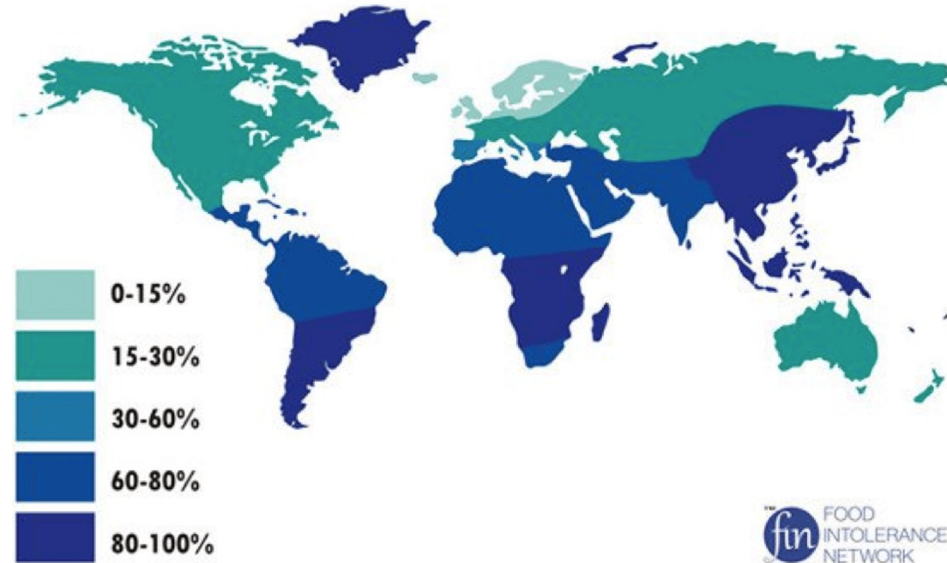
Wat is het verschil?



Koemelkallergie

- Reactie op eiwitten in koemelk
- Afweersysteem stoot stoffen af -> klachten
- Kaas kan niet verteerd worden

Verschillende soorten



Lactose-intolerantie

- Primaire lactose-intolerantie -> tekort aan lactose vanaf 3e levensjaar (vooral bij Afrikanen, Aziaten, Zuid-Amerikanen, Zuid-Europeanen)
- Secundaire lactose-intolerantie -> gevolg van beschadigde darm
- Cognitale lactose-intolerantie -> erfelijk en levenslang

Verschillende soorten



Koemelkallergie

- Vaak aangeboren
- Intensiteit neemt af naarmate de jaren vorderen

Bronnen



- Maag Lever Darm Stichting: *Lactose-intolerantie*: Maag Lever Darm Stichting (2013), <https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/lactose-intolerantie/#:~:text=Normaliter%20wordt%20lactose%20afgebroken%20door,om%20de%20lactose%20te%20verteren.>
- Cebam: *Koemelkallergie*: Cebam (27 oktober 2020), <https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/koemelkallergie>
- A. Samsom. *Is lactose-intolerantie hetzelfde als een lactose-allergie?* Arla (geraadpleegd op 6 maart 2022), <https://www.arla.nl/lactofree/verschil-lactoseintolerantie-koemelkallergie/#:~:text=Lactose%2Dintolerantie%20is%20wat%20anders,eiwitten%20die%20in%20koemelk%20zitten.>
- Lactosevrijzijn: *Lactose-intolerantie*: Lactosevrijzijn (geraadpleegd op 13 maart 2022) <https://lactosevrijzijn.nl/lactose-intolerantie/>
- FoodFitness: *Lactose-intolerantie: oorzaken en symptomen*: FoodFitness (geraadpleegd op 13 maart 2022) <https://www.foodfitness.nl/lactose-intolerantie-oorzaken-en-symptomen/>