



DISOLACT®

Helpt lactose in melk(producten) en andere voeding te verteren

Heeft u net gehoord dat u lactose-intolerant bent? Dat zal best even schrikken zijn! Maar u weet nu in ieder geval waar uw klachten vandaan komen, en dat zal best een opluchting zijn. Maar hoe nu verder? Wat mag je nog eten? Mag je nooit meer melk? In deze brochure zullen we proberen deze vragen te beantwoorden.

Ter geruststelling: met een lactose-intolerantie valt echt goed te leven.

Wie of wat is DISOLUT? DISOLUT is het bedrijf dat de Disolact® lactase producten ontwikkeld heeft en verkoopt. De oprichter van DISOLUT en zijn zoontje zijn zelf lactose-intolerant.

"Dietary solutions that make you smile" is onze slogan. Wij hopen dat onze producten eraan bij kunnen dragen om ook u weer te kunnen laten glimlachen en genieten.

Lactose intolerantie

Wat is een lactose intolerantie precies?

Lactose intolerantie wordt veroorzaakt doordat uw lichaam te weinig lactase aanmaakt. Lactase is het enzym dat lactose verteerd in de dunne darm. Hierdoor komt lactose (melksuiker) onverteerd in de dikke darm.

De dikke darm zal proberen de lactose toch te verteren. Bij dit verteringsproces in de dikke darm komen veel gas en zure afvalproducten vrij. Dit proces veroorzaakt klachten van winde-righeid, diarree, kramp, buikpijn etc.

Disolact® lactase capsules

Disolact® lactase capsules kunnen tijdelijk het tekort aan lichaamseigen lactase opheffen, zodat u toch lactose bevattende producten kunt gebruiken. De Disolact® lactase capsules zijn er in twee varianten: de reguliere capsules die 3000 FCC lactase bevatten en de Extra Forte capsules die 10.000 FCC lactase bevatten. Meestal is een 3000 FCC capsule voldoende. Voor grotere hoeveelheden zoals een milkshake of grote ijscoupe raden wij de Extra Forte capsules aan. Ook voor die situaties, bijvoorbeeld een feestelijk diner, waarbij u er zeker van wilt zijn geen darmproblemen te krijgen zijn de Extra Forte capsules de uitkomst om zorgeloos te kunnen genieten.

De capsules dient u tegelijkertijd met het lactose bevattend product in te nemen, zodat deze samen in de dunne darm komen en de lactase optimaal zijn werk kan doen. De capsule zal circa een half uur werkzaam zijn. Mocht u hierna weer een lactose bevattend product innemen, dan dient u weer een capsule Disolact® lactase in te nemen. Mocht u onverwacht tot de ontdekking komen, dat u toch lactose binnen heeft gekregen neem dan zo snel mogelijk alsnog een capsule, deze zal zeker nog de scherpe kantjes van de klachten wegnemen.

U kunt gerust meerdere capsules per dag nemen (10 capsules /dag is geen probleem), ook dagelijks gebruik is mogelijk en veilig.

Aangezien mensen met een lactose intolerantie vaak ook gevoelig zijn voor andere dingen hebben we er voor gekozen om als hulpstof alleen silica te gebruiken. Silicia is allergeen vrij en gaat geen interactie met het lichaam aan. De capsules zelf zijn van vegetarische oorsprong.

Waar zit lactose in?

Lactose zit van nature in melk en zuivelproducten. Vanwege zijn eigenschappen wordt lactose ook veel gebruikt in levensmiddelen, medicijnen en voedingssupplementen. Producten waarin u lactose onder andere kunt tegenkomen zijn: koekjes, snacks en snoep, margarine, ijs, koek, kauwgom, kruidenmixen, bouillonblokjes, kant-en-klaar maaltijden, vleeswaren, worst, saladedressing, chips, bakmixen, de pil, antibiotica en vitaminepreparaten.

Hoeveel lactose zit er in....

Een beker melk van 250 ml. bevat al 10 gram lactose, dit is voor de meesten te veel om in één keer te verwerken. Een cappuccino, koekje, etc. zal mogelijk zonder problemen gaan. Maar niet alleen het percentage lactose in een voedingsmiddel is belangrijk, ook de totale hoeveelheid die u gedurende een dag inneemt. ►



Het is heel lastig om aan te geven hoeveel lactose u kunt hanteren, de mate van intolerantie verschilt namelijk per persoon. Ervaring leert echter dat de meeste mensen genoeg hebben aan 1 reguliere capsule (3000 FCC) Disolact® lactase per 3-5 gram lactose. En een Disolact® Extra Forte (10.000FCC) nemen bij grotere hoeveelheden zoals een milkshake of slagroomgebak.

Voor die keren dat u gebruik wilt maken van zuivel kunt u Disolact® lactase gebruiken. De capsules gebruikt u tijdens het eten van lactose bevattende producten. De Disolact® lactase drupjes gebruikt u om zuivel (geen zure) vooraf lactose-arm te maken. Zo kunt u toch pannenkoeken bakken of zelf een roomsaus of bechamelsaus maken voor bijvoorbeeld de lasagne.

Voedingsmiddel- en met minder dan 1g/100g lactose	g/100g	Gemiddelde portiegrootte (in gram)	Lactose per portie (in gram)
Boter(echte)	0,1-1	5	<0,05
Camembert	0 (tot >1)	30	<0,3
Feta (45+)	0,5	30	0,15
Harde kazen	0-0,1	30	0-3
Pure chocolade (>75% cacao)	0-0,5	8	<0,04
Voedingsmid- del-en met tussen de 1g/100g en 5g/100g lactose	g/100g	Gemiddelde portiegrootte (in ml)	Lactose per portie (in ml)
Karnemelk	4-5	250	10-12,5
Kwark (20% vet)	2,7-3,7	150	4-5,5
Melk (geit)	4,2	250	10,5
Melk (koe)	4,6-4,8	250	11,5-12
Yoghurt	3,2-4,5	150	4,8-6,7
Yoghurt	3,2-4,5	150	4,8-6,7
Voedingsmid- del-en met meer dan 5g/100g lactose	g/100g	Gemiddelde portiegrootte (in gram)	Lactose per portie (in gram)
Melkchocolade	9,5	8	0,7
Roomijs/softijs	6-7	50 gram/bol	3-3,5
Smeerkaas (45+)	6,3	15	1

Disolact® lactase drops

Met de Disolact® lactase drops kunt u melkproducten (melk, chocomelk, slagroom etc.) lactose-arm maken. Per liter zuivel 5 druppels Disolact® lactase toevoegen en een nacht laten staan zorgt ervoor, dat minimaal 80% van de lactose verteerd wordt. Hierna kunt u de zuivel gewoon gebruiken zoals u gewend bent. De melk is na behandeling met Disolact® lactase drie dagen houdbaar in de koelkast.

Een fijnproever zal merken dat de smaak van de melk na behandeling iets zoeter is. Dit komt doordat de lactose wordt omgezet in glucose en galactose. Deze beide suikers hebben een hogere zoetkracht als lactose. Wilt u de zuivel nog lactose-arder? Dan kunt u meer druppels Disolact® lactase toevoegen en/of de melk langer laten staan.

Kinderen en Disolact®

Mocht er onverhoopt een traktatie met zuivel langskomen dan kan deze met een Disolact® lactase capsule toch genomen worden. Met een beetje training kunnen kinderen vanaf een jaar of zes zelf een blikje Disolact® lactase capsules beheren. Vergeet niet de onderwijzer hierover in te lichten en uit te leggen dat een lactose intolerantie heel wat anders is als een melk-allergie! (Onze eigen zoon heeft heel wat lekkere traktaties zijn neus voorbij zien gaan, omdat we vergeten waren zijn nieuwe juf te vertellen wat een intolerantie nu precies inhoudt).

Hoe oud moet een kind zijn voordat deze lactase kan gebruiken?

Lactase is veilig, daar is geen discussie over. In principe mogen ook heel kleine kinderen lactase gebruiken. In het buitenland (o.a. VS, Australië, Canada, Hongarije) wordt er bijvoorbeeld ook lactase druppels bij zuigelingen toegepast als zij last hebben van darmkrampjes. De capsules zelf zijn voor kinderen onder de 4 jaar soms lastig weg te krijgen: ze gaan er namelijk op kauwen. U kunt bij deze heel kleine kinderen het best de capsule opendraaien en de inhoud over de voeding uitstrooien.

Verdere informatie

Meer informatie over de Disolact® lactase producten kunt u vinden op onze website: www.disolact.nl.

Neem ook eens een kijkje op onze facebook pagina: www.facebook.nl/disolact hier vind u regelmatig nieuwe vragen, posts en verdere informatie over lactose intolerantie.

Ook de pagina www.lactosevrijkokenmetdisolactlactase.nl wordt regelmatig bijgewerkt en geeft een goed overzicht van de mogelijkheden om een smakelijke lactosevrije maaltijd op tafel te zetten.

Voor een goede diëtist bij u in de buurt kijkt u op: www.dcn.nu of op www.nvdietist.nl.

Per 1 januari 2013 zit de diëtist weer in het zorgpakket. Uw zorgverzekeraar kan u hier meer over vertellen.

Contact:

DISOLUT
Postbus 2929
3800 GK Amersfoort

info@disolut.com

www.disolact.nl

www.disolut.com

 www.facebook.nl/disolact



DISOLUT®
Dietary solutions that make you smile