

Het is ook mogelijk om meerdere tabletjes in te nemen om alle lactose uit de voeding te kunnen verteren. Voor kinderen zijn de tabletjes erg handig, omdat ze klein van formaat zijn en hierdoor makkelijk door te slikken zijn. De tabletjes zijn verpakt in een handige dispenser, die makkelijk mee te nemen is.

#### **DISOLACT® lactase drops**

Met de DISOLACT® lactase drops kunt u zoete, vloeibare zuivelproducten zelf lactose-arm maken. Hiermee kunt u bijvoorbeeld zelf lactose arme melk, chocolademelk, slagroom, vla, gecondenseerde melk en koffiemelk maken. Per liter melk voegt u hiervoor 5 druppels DISOLACT® lactase drops toe. Dit moet dan even door elkaar geschud of geroerd worden, zodat de lactase zich goed verspreid. Vervolgens laat u dit 24 uur in de koelkast staan, zodat de lactase drops de lactose uit de melk kan afbreken. Na 24 uur is minimaal 80% van de lactose verteerd. Hierna kunt u de melk 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 zoeter is. Dit komt doordat de lactose wordt omgezet in glucose en galactose. Deze beide suikers hebben een hogere zoetkracht als lactose, waardoor de melk zoeter smaakt.

Wilt u de zuivel nog lactose-arter?

Dan kunt u meer druppels DISOLACT® lactase toevoegen en/of de zuivel langer in de koelkast laten staan voor gebruik. Bij gebruik van de DISOLACT® lactase drops in vla, slagroom, koffiemelk of gecondenseerde melk raden wij aan om wat meer druppels van de DISOLACT® lactase drops toe te voegen. Omdat de structuur van deze zuivelproducten wat dikker is dan melk, vermengen de DISOLACT® lactase drops wat moeilijker met het zuivelproduct dan bij gewone melk. DISOLACT® lactase drops werken niet voor het lactose arm maken van zure zuivelproducten als yoghurt, yoghurtdrink en kwark. Dit komt doordat de lactase uit de DISOLACT® lactase drops niet zuurresistent is en dus wordt kapot gemaakt door de zuren uit deze zuivelproducten.

Voor inspiratie voor recepten met onze DISOLACT® lactase drops kunt u op onze website kijken: [www.disolut.com/lactose-vrije-recepten/](http://www.disolut.com/lactose-vrije-recepten/)

#### **Kinderen en DISOLACT®**

Het gebruik van DISOLACT® lactase producten onder kinderen is helemaal veilig. In het buitenland worden de Lactase druppels zelfs ook bij baby's gebruikt die last hebben van darmkrampjes. Met een beetje training kunnen kinderen vanaf een jaar of zes zelf een blikje lactase capsules of een dispenser met lactase tabletjes beheren. Mocht er dan op school een traktatie met lactose uitgedeeld worden, dan kan deze traktatie met een lactase capsule of lactase tabletje toch gegeten worden. Vergeet niet de juf of meester hierover in te lichten en uit te leggen dat uw kind lactose intolerant is en voor traktaties een blikje/dispenser met lactase capsules of tabletjes bij zich heeft.

#### **Verdere informatie**

- Bewaar de DISOLACT® lactase producten niet boven de 25 graden celsius
- De houdbaarheid van de DISOLACT® lactase producten kunt u vinden op de verpakking van het product.
- Voor inspiratie voor lactose arme recepten kunt u eens kijken op onze website: [www.disolut.com/lactose-vrije-recepten/](http://www.disolut.com/lactose-vrije-recepten/)
- Neem ook eens een kijkje op onze Facebook-pagina: [www.facebook.com/Disolut:disolactlactase](http://www.facebook.com/Disolut:disolactlactase) en ons Youtube-kanaal: [www.youtube.com/disolut](http://www.youtube.com/disolut)
- Heeft u nog vragen over onze producten of lactose intolerantie? Neem gerust contact met ons op, wij helpen u graag!

Meer informatie over onze DISOLACT® lactase producten en onze andere innovatieve producten vindt u op [www.disolut.com](http://www.disolut.com).

# DISOLACT®

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



**DISOLUT®**  
Dietary solutions that make you smile



**DISOLUT**  
Fruitier de Talmaweg 6  
8435 WE Donkerbroek  
Nederland  
0516 794524  
[info@disolut.com](mailto:info@disolut.com)

[WWW.DISOLUT.COM](http://WWW.DISOLUT.COM)

**DISOLUT®**  
Dietary solutions that make you smile

[WWW.DISOLUT.COM](http://WWW.DISOLUT.COM)

Heeft u net gehoord dat u lactose intolerant bent? Dat zal best even schrikken 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 onder andere de DISOLACT® lactase producten ontwikkeld heeft en verkoopt. De oprichter van DISOLUT en zijn zoontje zijn zelf ook 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!

#### Wat is lactose?

Lactose, ook wel melksuiker genoemd, is een koolhydraat, een disacharide. Dit betekent dat lactose bestaat uit twee enkelvoudige koolhydraten. Lactose bestaat namelijk uit een molecuul galactose en een molecuul glucose die aan elkaar verbonden zijn. Wanneer lactose geconsumeerd wordt, moet ons lichaam de lactose in de dunne darm in tweeën knippen, zodat een apart galactose molecuul en een apart glucose molecuul overblijft. De aparte galactose en glucose moleculen kunnen dan door de darmwand heen worden opgenomen in het lichaam en hier kan het lichaam energie uit halen. Lactose moet in tweeën geknipt worden door het enzym lactase. Het lactase enzym wordt in het lichaam in de dunne darmwand aangemaakt.

#### Lactose intolerantie

Lactose intolerantie komt veel voor onder de wereldbevolking, gemiddeld 70% van de totale wereldbevolking is lactose intolerant. Onder Noord-Europeanen is het gemiddelde aantal mensen wat lactose intolerantie heeft lager, namelijk tussen de 2 en 15%. Wanneer iemand lactose intolerant is, wordt te weinig van het enzym lactase aangemaakt in de dunne darm.

Wanneer een product met lactose gegeten of gedronken wordt (bijvoorbeeld een glas melk), dan wordt de lactose normaal gesproken in de dunne darm afgebroken door het enzym lactase. Als er te weinig van het enzym lactase aanwezig is in de dunne darm, kan niet alle lactose worden afgebroken. De niet afgebroken lactose wordt hierdoor verder getransporteerd naar de dikke darm. Hier trekt de lactose extra vocht aan en wordt de lactose gefermenteerd door de darmbacteriën, waarbij gassen vrijkomen.

#### Lactose intolerantie of melkallergie?

Wij merken dat de termen lactose intolerantie en melkallergie wel eens door elkaar worden gehaald. Het is belangrijk om dit verschil goed te weten. Bij een koemelkeiwitalergie (melkallergie) reageert het lichaam met een allergische reactie op het melkeiwit uit de voeding. Hierbij treedt dus het afweersysteem in werking. Bij een lactose intolerantie, wordt in de dunne darm te weinig van het enzym lactase aangemaakt, waardoor de lactose onverteerd in de dikke darm terecht komt. Hier speelt het afweersysteem geen rol, maar is sprake van een verteringsprobleem. Onze Disolact producten zijn dan ook alleen geschikt voor mensen met een lactose intolerantie en niet voor mensen met een koemelkeiwitalergie.

#### Waar zit lactose in?

Lactose komt van nature voor in melk en zuivelproducten. Lactose wordt daarnaast ook toegevoegd aan diverse levensmiddelen, medicijnen en voedingssupplementen. Lactose komt bijvoorbeeld voor in de volgende producten: melk, yoghurt, vla, kaas, koekjes, taart, ijs, snoep, chips, antibiotica en vitaminepreparaten. In de volgende tabel staan een aantal voedingsmiddelen met de hoeveelheid lactose per 100 gram en per portie.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid lactose per 100 gram	Portie-grootte	Hoeveelheid lactose per portie
Roomboter	1 gram	10 gram	0,1 gram
Melk (koe)	4,5 - 5 gram	200 ml	9 - 10 gram
Karnemelk	3,6 - 4 gram	200 ml	7,2 - 8 gram
Geitenmelk	4,1 - 4,5 gram	200 ml	8,2 - 9 gram
Yoghurt	3,7 - 5 gram	150 ml	7,4 - 10 gram
Kwark	2,7 - 5 gram	100 ml	5,4 - 10 gram
Verse slagroom	3 gram	10 gram	0,3 gram
Cottage cheese	3 gram	20 gram	0,6 gram
Mozzarella	1,5 gram	20 gram	0,3 gram
Camembert	0 - 0,1 gram	10 gram	0 - 0,01 gram
Feta	0 - 0,7 gram	20 gram	0 - 0,14 gram
Goudse harde kazen	0 gram	20 gram	0 gram
Smeerkaas	1 - 6,5 gram	15 gram	0,15 - 0,98 gram

#### DISOLACT® lactase producten

Bij een lactose intolerantie maakt het lichaam niet voldoende van het enzym lactase aan, om de lactose uit de voeding te kunnen afbreken. Gelukkig kan DISOLACT® helpen bij het verteren van lactose. Hierdoor kunt u wel weer genieten van lactose bevattende voeding, zoals een ijsje of een glas melk.

#### DISOLACT® lactase capsules

DISOLACT® lactase capsules bevatten het lichaamseigen enzym lactase, 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 per capsule en de Extra Forte capsules die 10.000 FCC lactase bevatten per capsule. Meestal is één 3000 FCC capsule voldoende voor de vertering van 3-5 gram lactose. Wanneer u erg lactose intolerant bent of bij grotere hoeveelheden lactose zoals een milkshake of grote ijscoupe raden wij de Extra Forte capsules aan. Ook voor bijvoorbeeld een feestelijk diner zijn de Extra Forte capsules de uitkomst om zorgeloos te kunnen genieten. De capsules dient u vlak voor het eten/drinken van de lactose bevattende voeding in te nemen, zodat de lactase tegelijk met de voeding in de dunne darm komt 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. Het is veilig om meerdere capsules per dag in te nemen en ook dagelijks gebruik van DISOLACT® lactase capsules is veilig.

Heeft u moeite met het doorslikken van capsules? U kunt de DISOLACT® lactase capsules ook open draaien en het poeder over de voeding strooien of innemen met wat water.

#### DISOLACT® lactase tabletjes

DISOLACT® lactase tabletjes bevatten net als de capsules het lichaamseigen enzym lactase. Elk tabletje bevat 2500 FCC lactase. De tabletjes zijn erg klein, formaat van een zoetje, en hierdoor makkelijk in te nemen. De lactase tabletjes gebruikt u net als de lactase capsules. Voor u een lactose bevattend product gaat eten of drinken neemt u een DISOLACT® lactase tabletje in, zodat de lactase gelijk met de voeding in de darmen komt en de lactose hier kan worden afgebroken.

lees verder >>

