

**European Galactosaemia Society**



**BELGISCH**



**DIEETBOEKJE**

Augustus 2005

# HOE LEVEN EN KOKEN MET EEN LACTOSE-VRIJ EN GALACTOSE-ARM DIEET

Inhoudsopgave :

WAT IS GALACTOSEMIE ?	3
WAT IS LACTOSE ?	3
WAT IS GALACTOSE ?	3
IDEEËN BIJ HET LACTOSE-VRIJ KOKEN	4
OMSCHRIJVING OP VERPAKKING VAN VOEDINGSMIDDELEN	5
WHAT'S IN A NAME : andere namen voor melkproducten	6
LIJST VAN VOEDINGSMIDDELEN :	7
1. MELK EN MELKPRODUCTEN	7
2. KAAS	7
3. VETTEN EN OLIE	7
4. VLEES, VIS EN GEVOGELTE	8
5. EIEREN	8
6. GROENTEN	8
7. FRUIT EN NOTEN	8
8. BLOEM, GRANEN EN PASTA	9
9. BROOD EN ONTBIJTGRANEN	10
10. KOEKJES EN TAART	10
11. PUDDING EN NAGERECHTEN	10
12. SOEPEN, SAUSEN, KRUIDEN	11
13. SUIKER EN SNOEPGOED	11
14. DRANK	12
15. HARTIGE VERSNAPERINGEN	12
16. ALLERLEI	12
LIJST VAN GALACTOSE IN GROENTEN EN FRUIT	13
WAT IS KOSJER ?	14

## WAT IS GALACTOSEMIE ?

Galactosemie is een heel zeldzame stofwisselingsziekte (geen allergie) met een koolhydratenstoornis.

Door een genetisch defect (het tekort aan het enzym : galactose – 1 – fosfaat – uridyl transferase) kan de galactose-stofwisseling (vertering) naar energie niet plaatsvinden.

Zelfs de kleinste inname hoopt zich op in het lichaam en gaat uiteindelijk toxisch werken, wat resulteert in de beschadiging van lever, nieren en hersenen.

Een levenslang dieet is vandaar strikt noodzakelijk.

Galactosemie komt ongeveer voor bij 1 op 40.000 geboorten. De meeste patiënten zijn kinderen, omdat de ziekte nog niet zo lang bekend is. Tot voor kort stierven nog veel baby's vóórdát de juiste diagnose gesteld werd.

## WAT IS LACTOSE ?

Lactose, beter bekend als melksuiker, is een koolhydraat/suiker, dat zich in melk en zuivelproducten bevindt.

Lactose kan ook kunstmatig gemaakt worden, en wordt gebruikt in veel kant-en-klare gerechten als zetmeel.

Bij de beschrijving van de ingrediënten kan zich eveneens onder "suikers" lactose bevinden. Lactose is ook het aangewezen suiker voor de aanmaak van pillen en tabletten.

## WAT IS GALACTOSE ?

Galactose + glucose = lactose.
--------------------------------

Vandaar dat galactose altijd terug te vinden is in melk- en zuivelproducten. Galactose is als suiker op zich ook terug te vinden in groenten en fruit met een brede waaier van hoeveelheden (zie verder pag. 14).

Het is niet nodig de hele lijst in overweging te nemen voor het dieet, aangezien die hoeveelheden soms te verwaarlozen zijn in vergelijking met wat het lichaam zelf aan galactose produceert.

Galactose kan eveneens kunstmatig gemaakt worden, en wordt gebruikt in laxatieven.

## IDEËËN BIJ HET LACTOSE-VRIJ KOKEN

Neem gerust je gewoon kookboek bij de hand, maar let wel op bepaalde noodzakelijke regels:

1. alle melk- en zuivelproducten worden weggelaten of vervangen door een alternatief:
  - melk: door sojamelk (Alpro), rijstmelk (Lima) of water
  - boter : door sojaboter (Alpro: bakken en braden) of plantaardige olie (olijfolie, soja-olie, notenolie, enz).
2. vetten die melksporen kunnen bevatten zoals margarines worden eveneens weggelaten.

### VÓÓR JE START:

Denk goed na of je al de juiste producten voorhanden hebt, en zet ze klaar op het aanrecht. Deze manier zal voorkomen dat je bijvoorbeeld tijdens het koken de gewone melk uit de koelkast neemt in plaats van de sojamelk.

### KOOK EERST LACTOSEVRIJ:

Als je twee maaltijden, een met en een zonder lactose, tegelijkertijd klaarmaakt, wees dan goed georganiseerd in keukenmateriaal, zodat je de ene kooklepel nooit in de andere pot gebruikt, en omgekeerd. Zorg er ook voor dat er geen boter in de pan ernaast kan spatten. Het kan misschien een idee zijn om de lactose-vrije maaltijd eerst klaar te maken, ofwel om voor iedereen hetzelfde te bereiden.

### BRADEN:

Plantaardige boter of margarine bevat meer water dan echte boter; dit zorgt ervoor dat het "bruinproces" trager verloopt.

### BESTEK:

Voorzie op tafel een aparte propere lepel bij de jam, en een mes bij de Alpro-margarine. Wees voorzichtig met het gebruik van het bestek voor de echte boter, zachte kazen of charcuterie.

## OMSCHRIJVING OP VERPAKKING VAN VOEDINGSMIDDELEN

### **Regels binnen de Europese Gemeenschap.**

Elk voedselproduct dat bestaat uit meer dan één ingrediënt moet een beschrijving van de inhoud melden.

Helaas, tot op heden hoeven de ingrediënten die minder dan 25 % van het product omvatten niet omschreven te zijn. Pas vanaf 01.01.2005 wordt het verplicht om zelfs het kleinste additief te vermelden. Sommige landen doen dit nu al.

### **Hoe gaat labeling in zijn werk.**

De ingrediënten worden vermeld volgens hun hoeveelheid, de belangrijkste eerst. De concrete hoeveelheid van elk ingrediënt is meestal niet weergegeven.

Ingrediënten moeten vermeld worden met hun specifieke naam, maar veel ingrediënten hebben meer dan één naam. Dit is belangrijk om weten als je "lactose" wilt vermijden. (zie pag. 8)

Zolang er geen verplichting is om alle ingrediënten te vermelden kan men de omschrijving op de verpakking meestal niet vertrouwen.

Kosjere voeding daarentegen is wel te vertrouwen. Wanneer "PAR VE" op de verpakking staat is dit product lactosevrij (zie verder pag. 16).

**WHAT'S IN A NAME :**  
andere namen voor melkproducten

Wanneer melk moet vermeden worden, ook "verborgen" melk, is het wenselijk alle benoemingen voor melk te kennen. Wij hebben ze voor u alfabetisch gerangschikt:

- afgeroomde melk
- calciumcaseinat
- casein
- caseinat
- dierlijk vet
- dierlijke eiwitten
- kaas
- lactalbumins
- lactose
- margarine
- melkeiwitten
- melkpoeder
- melksuiker
- natrium caseinat
- wei
- wei-eiwitten
- weipoeder

Noot: niettegenstaande de naam het zou kunnen suggereren heeft "*melkzuur*" niets met melk te maken.

# LIJST VAN VOEDINGSMIDDELEN

Datum : augustus 2005

## TOEGELATEN

## VERBODEN

### 1. MELK EN MELKPRODUCTEN

Alpro	Soja melk Yoghurt ijs pudding soja room	<p>Melk - onder welke vorm dan ook (zelfs borstvoeding) Koffieroom Gecondenseerde melk Yoghurt Roomijs Verse kaas Slagroom Pudding</p>
Haagen- Dazs	Sorbet : - Strawberry - Lemon - Orange	
Hopla	Vegetarische slagroom	
Lima	Rev'riz : Rice drink original Rijstmelk : Rice Drink	

### 2. KAAS

Gouda		<p>alle andere kazen onder welke vorm dan ook</p>
Emmental		
Gruyère		
Mimolette		
Parmigiano Reggiano	Parmesan	
Valio	Emmental geraspt	

### 3. VETTEN EN OLIËN

Alpro	Minarine	Boter
Provamel	Bakken en braden	Margarine (de meeste bevatten lactose sporen)
Kosjer margarine	bakken en smeren	
Plantaardige olie		

## 4. VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees	Vers en onbereid, vis of gevogelte
Tonijn	in blik, in eigen nat of olie
Ham	indien geen lactose of suikers vermeld zijn bij de ingrediënten
MacDonalds	Chicken McNuggets

Bereide of panklare vlees, vis of gevogeltegerechten:

- worst
- hamburgers
- hot dogs
- vis in blik in saus
- fish sticks
- vlees in blik
- salami
- gehakt
- pastei allerlei
- kippen nuggets

OPGEPAST: lactose wordt soms gebruikt bij het roken of koken van ham of spek. Ingrediënten checken !

## 5. EIEREN

Gekookt eitje  
Ei klaargemaakt met lactose-vrije vetstof

Ei of omelet klaargemaakt met boter of melk

## 6. GROENTEN

McCain	Diepvriesfrietten
MacDonalds	Frietjes
Bonduelle	Rode kool met appelen
Montignac	Ratatouille

Alle verse, diepgevroren of gedroogde groenten  
Aardappelpuree gemaakt met lactosevrije melk  
Zuivere groenten in blik  
Verse frietjes

Bereide groenteschotels  
Groentepuree gemaakt met gewone melk  
Groenten in sausbereidingen  
Veldsla : voorzichtig (zie pag.14)  
Kroketten  
Frietjes gebakken in onzuiver vet van vb. kroketten

## 7. FRUIT EN NOTEN

Calvé	Pindakaas	
Del Monte	Perziken of ananas in sap	Bereide nootjes (vb. gecarameliseerde)
Dôle	Fruit Bowl Tropisch Fruit	Amandelen
Bonne Maman	Confituur 4 vruchten	Hazelnoten
Hak & Spar	appelmoes	Kiwi
Montignac	jam van aardbeien /abrikozen / bosbessen	Papaja
Vers, bevroren of gedroogd fruit		Tomaat
Rozijnen		Watermeloen
Verse, geroosterde of gezouten noten		Ananas
Zelfgemaakte confituur en jam		(zie pag. 14)

## 8. BLOEM EN PASTA

Aveve	Suprimabloem 945 mix voor speculoos 980 haverzemelenmeel 936 Frans Krokant 946	
Soubry:	tarwebloem voor patisserie antiklonterbloem (=vloeiende bloem) Capellini	Rijst of pasta met kruiden of saus
Spar	Patisseriebloem	
Anco	zelfrijzende bloem mix voor wafels mix voor oliebollen mix voor pannenkoeken Paneermeel original	
Bruggeman	Instant gist	
Delhaize	Vers pizzadeeg met olijfolie	
Pasta in zuivere vorm		
Tapioca		

## 9. BROOD EN ONTBIJTGRANEN

Lima Choco muesli kamut  
 Kellogg's: Rice Krispies  
 gewone cornflakes  
 Choco Pops  
 Frosties  
 Bakker Krist :Gewoon wit en bruin brood  
 Delhaize : Witte voorgebakken broodjes

Kellog's : choco's  
 Honey pops  
 Brood in de ruimste zin (meergranenbrood,  
 croissants, ciabatta, krentenbrood)  
 Ontbijtgranen in het algemeen  
 NOOT : lactose wordt vaak als zetmeel bij  
 broodbereidingen gebruikt

## 10. KOEKJES EN TAART

Delhaize vers bladerdeeg zonder  
 boter  
 Imperial Bakpoeder  
 Corona-Lotus Speculooskoekjes  
 Carré confituur  
 Luikse wafel  
 Zachte wafel (soft)  
 Samson en Gert Superkoek  
 Aldi Nic nac letters Monarc  
 Zelfgebakken koekjes en taart met  
 lactosevrije ingrediënten  
 Natriumbicarbonaat (zuiver)  
 Rijstkoeken

Taart en koekjes in de ruime zin (ook  
 pannenkoeken, wafels, doughnuts, enz.)

## 11. PUDDING EN NAGERECHTEN

Alpro Soja pudding  
 Soja ijs  
 Ola Calippo waterijsjes  
 Zelfgemaakte sorbet of ijs  
 Zelfgemaakte ijslolly's

Pudding allerlei  
 Mousses allerlei  
 Roomijs  
 Bavarois

## 12. SOEPEN, SAUSEN, KRUIDEN

Remy	Maiszetmeel
Soubry	Aardappelzetmeel
Heinz	Tomato-ketchup
	Sojasaus 200 ml
MacDonalds	Tomato-ketchup
Wostyn	Mostaard
GB	Mayonaise citroen
Knorr	Kippenbouillon in pasta 1,5
Calvé	Mayonaise 1000 ml
	Olijfmayonaise 450 ml
	Halfvolle slasaus 500 ml
	Sladressing balsamico
	Sladressing naturel
Remia	fritessaus
Zelfgemaakte soep met lactose-vrije ingrediënten	
Zelfgemaakte saus met lactose-vrije ingrediënten	
Verse of gedroogde zuivere kruiden (vb.dragon, rozemarijn...)	
Zuivere specerijen (zout, peper)	
Azijn allerlei	

Mayonaises  
 Klaargemaakte of gedroogde vinaigrettes  
 Gekochte soep  
 Verdikkingsmiddelen  
 Mix van specerijen  
 Bouillonblokjes

## 13. SUIKER EN SNOEFGOED

Candico	Kandijsiroop
Belg. HARIBO	Gouden Beertjes
	ABC letters
Callebaut	donkere chocolade-couverture 5 kg (code811)
GB :	hagelslag fondant
Kwatta	Chocolade hagelslag puur
Montignac	Chocolade tablet bitter
	Chocolade tablet orange
Imperial	Vanillesuiker
G. Devos	Honing van bij de imker
Bloemsuiker, kristalsuiker, rietsuiker	

Haribo : Happy Cola  
 Napoleon Bonbon

Commerciële honing  
 Snoep in het algemeen  
 Chocolade in het algemeen (zelfs fondant), aangezien het bijna onmogelijk is chocolade te maken met machines waarin zich geen enkel spoor van lactose bevindt.

## 14. DRANK

Coca-Cola :	Coca-Cola light Coca-Cola Lemon Coca-Cola light lemon Vanilla Coke Sprite - Fanta - Nestea
Nestlé	Nesquick
Minute Maid	Multivruchten nectar
Lipton	Camomille Green Mint Ice Tea
Picknick	Evening breeze Groene thee Zoethout
Fruitsap	
Water	
Thee van kruiden	
Koffie	
Bier	

Provamel : Haverdrink

Instant thee

Gesuikerde thee

Instant koffie

Melk allerlei (geit, schaap, enz)

## 15. HARTIGE VERSNAPERINGEN

Croky Chips	wild paprika rock salt
Delhaize	Chips pickels
ZWAN	Weense worstjes
Unox	Hot dogs
Buitoni	Melba toast rondjes Melba toast sesam
Alle gezouten chips in originele vorm	
Alle aperitiefkoekjes van Beigel zijn kosjer (PAR VE)	

chips in de vorm van figuurtjes of met ribbeltjes

## 16. ALLERLEI

Tandpasta :	
Parodontax	
Sensodyne	Winnie de Pooh Tutti Frutti
Byte X	tegen nagelbijten
Davitamon Junior	Vitamines

## LIJST VAN GALACTOSE IN GROENTEN EN FRUIT

in MILLIGRAM per 100 GR voedingsmiddelen

Rekening houdend met de endogene productie wordt enkel aangeraden die groenten en fruit met het hoogste gehalte aan galactose te vermijden, en voor de rest te zorgen voor een heel gevarieerde voedselinname.

0,0	pindanootjes, champignons, olijven, artisjok, zuivere vis, zuiver vlees
0,1	spinazie
0,2	rijst
0,3	eiwit
0,4	avocado, knoflook
0,5	radijs
0,6	Coca-Cola
0,8	rode biet
1,1	abrikoos
1,2	aardappelen, asperges, Fanta
2,0	citroen
2,4	selder
2,7	augurken
2,9	druiven, perzik
3,1	sla, Granny Smith appelen
3,3	kolen, courgettes
3,5	mandarijnen, venkel
3,7	maïs
3,9	pruimen
4	komkommer
4,1	pompelmoes, nectarinen
4,3	sinaasappelen, meloen, bloemkool
4,7	aubergine
4,9	raap, erwten
5,2	ijsbergsla
5,3	frietjes van McCain, appelen Cox Orange
5,5	ajuin
5,6	kersen
5,7	bier (pils), frambozen
5,8	kokosnoot
6,1	lindehoning
6,2	wortelen, aardbeien
6,4	bosbessen
6,6	honingmeloen
6,8	broccoli
7,3	peer
7,4	clementines
7,6	prei
8,3	appel
9,0	eigeel
9,2	banaan, Golden Delicious appelen rauw

9,3	paprika
9,8	spruiten
9,9	pompoen, Golden Delicious appels gestoofd
11,1	rabarber
11,3	rode kool

<b>13,8</b>	<b>ananas</b>	
<b>14,7</b>	<b>watermeloen</b>	
<b>23,0</b>	<b>tomaat</b>	
<b>28,6</b>	<b>papaya</b>	<b>TE MIJDEN !</b>
<b>23,3</b>	<b>veldsla</b>	
<b>42,2</b>	<b>kiwi</b>	
<b>71,0</b>	<b>zonnebloempitten</b>	
<b>72,7</b>	<b>hazelnootjes</b>	
<b>112,6</b>	<b>amandelschilfers</b>	

#### TER INFO :

1819	yoghurt
1836	platte kaas
2373	halfvolle melk (2373 mg galactose – 4750 mg lactose)

### WAT IS KOSJER ?

Kosjer betekent : zuiver, clean.

Het is de voeding voor de Joodse Gemeenschap. De regels m.b.t. de kosjer voeding worden heel streng gevolgd. Dit houdt in dat elke vermenging van vlees met melk verboden wordt.

Zo is ook elk gefabriceerd voedingsmiddel heel correct omschreven.

Wanneer het product lactose vrij en vleesvrij is, en gefabriceerd is met toestellen die enkel gebruikt worden voor lactose en vleesvrije grondstoffen, krijgt dit het label "PAREVE" of "PARVE". Van dit voorschrift kunnen wij dus handig gebruik maken.

Kosjere voeding is te vinden in een Joodse winkel of in een grote supermarkt (vb. Delhaize).