



Lactose-overgevoeligheid bij borstvoeding

1. Wat is lactose-overgevoeligheid ?

Lactose, ook wel melksuiker genoemd, is een koolhydraat dat alleen in zoogdiermelk wordt aangetroffen. **Lactose-overgevoeligheid** houdt in dat men geen grote hoeveelheden lactose kan verteren. Als iemand met deze aandoening een glas melk drinkt kunnen volgende symptomen optreden: overmatige gasvorming, buikpijn, diarree, misselijkheid en winderigheid na het gebruiken van lactose of lactose-bevattende producten. De hoeveelheid lactose waarbij klachten ontstaan verschilt van persoon tot persoon, afhankelijk van de mate van lactasedeficiëntie (lactasetekort) en het type voedsel.

Lactose-intolerantie is geen zeldzame aandoening. Wereldwijd is ongeveer 70% van de bevolking lactosintolerant. Volwassenen uit bevolkingsgroepen die van oudsher hun hele leven melkproducten gebruiken kunnen over het algemeen wel beter lactose verdragen. In Nederland is bijvoorbeeld maar 9% van de mensen lactose-intolerant.

Lactose bestaat uit de monosachariden glucose en galactose. Zuivere lactose vormt grote, harde kristallen die moeilijk oplosbaar zijn. Lactose wordt daarom ook wel zandsuiker genoemd. Opdat lactose kan opgenomen worden door de darmwand is de activiteit van het enzym lactase nodig. Lactase splitst immers de verbinding tussen de twee monosachariden. Lactase komt voor in het slijmvlies van de dunne darm.

Lactosemalabsorptie is het gevolg van een combinatie van een onbalans in de hoeveelheid opgenomen lactose (teveel melk) en het (on)vermogen van het aanwezige lactase om lactose te kunnen splitsen in glucose en galactose.

Lactose-overgevoeligheid is een andere aandoening dan **koemelkallergie**. Bij overgevoeligheid voor koemelkeiwitten is het immuunsysteem betrokken en kan schade ontstaan aan de darmslijmvliezen.

2. Verschillende vormen van lactasedeficiëntie

2.1. Primaire lactasedeficiëntie

Primaire lactasedeficiëntie kan worden **toegeschreven aan een relatief of absoluut tekort aan lactase**. Lactose-overgevoeligheid ten gevolge van primaire lactasedeficiëntie wordt zelden gezien vóór de leeftijd van twee tot drie jaar.



2.2. Secundaire lactasedeficiëntie

Secundaire lactasedeficiëntie is lactasedeficiëntie **die het gevolg is van schade aan de dunne darm** ontstaan door andere acute gastro-enteritis (ontstekingen aan het maagdarmkanaal), antibioticagebruik, chronische diarree en chemotherapie. Secundaire lactasedeficiëntie wordt ook gezien bij kinderen met onder andere coeliakie, de ziekte van Chronh en immuun-gerelateerde- en andere darmaandoeningen. Ernstig ondervoede jonge kinderen ontwikkelen atrofie van de dunne darm met secundaire lactasedeficiëntie tot gevolg. **Behandeling van secundaire lastasedeficiëntie vraagt over het algemeen geen overgang naar lactosevrije voeding, maar behandeling van het onderliggende probleem.** Bij borstgevoede kinderen uit een secundaire lactasedeficiëntie zich vaak in toenemende onrust en huilen, overmatige gasvorming en heldergroene, bijtende, slijmerige ontlasting. Borstgevoede kinderen moeten in alle gevallen moedermelk blijven krijgen.

2.3. Aangeboren lactasedeficiëntie

Aangeboren of congenitale lactasedeficiëntie is zeer zeldzaam. Aangedane pasgeborenen vertonen onbehandelbare diarree zodra lactose-bevattende melk wordt aangeboden. **Behandeling bestaat uit het geven van lactose-vrije voeding.**

2.4. Lactasedeficiëntie van prematuriteit

Lactasedeficiëntie van prematuriteit is **een relatief tekort aan lactase bij kinderen geboren na minder dan 34 weken zwangerschap.** Gebruik van moedermelk lijkt onschadelijk. Tot 20 % van de ingenomen lactose kan de dikke darm van jonge zuigelingen bereiken. Afbraak van dit lactose door de aanwezige darmbacteriën verlaagt de pH, wat een gunstig effect heeft op de samenstelling van de darmflora.

3. Symptomen

De symptomen van lactose-overgevoeligheid, waaronder zwelling van de onderbuik, gasvorming, buikkrampen en uiteindelijk diarree, **zijn onafhankelijk van de oorzaak** van de lactosemalabsorptie en zijn **direct gerelateerd aan de hoeveelheid ingenomen lactose.** Wanneer grote hoeveelheden lactose in de darm aanwezig zijn, zal dit lactose water en uiteindelijk ook zouten vasthouden in de darm, met dunne, ongevormde ontlasting tot gevolg. De ontlasting van volledig borstgevoede kinderen is meestal ongevormd, maar zal in het geval van lactosemalabsorptie nog frequenter en met veel kracht komen.



Bacteriën, vooral in de dikke darm, verbruiken de lactose, resulterend in de vorming van vluchtige vetzuren en gassen. Als er voldoende gas is geproduceerd om de darm te doen uitzetten, ontstaan er krampen.

Jonge kinderen vertonen een relatief lage pH van de ontlasting door het relatief grote aandeel van lactose in hun voeding. De lage Ph-waarde geeft de typische 'zure' geur.

4. Borstvoedingsbeleid

Door een niet optimaal borstvoedingsbeleid (voeden op schema, veel tijd tussen de voedingen, te snel wisselen van borst) of door een erg ruime melkproductie kunnen ook klachten gelijkend op lactose-overgevoeligheid ontstaan. Wanneer een kind aan de borst een grote voeding tot zich neemt en vooral als de melk weinig vet bevat en daardoor sneller de maag verlaat, zullen de darmen in korte tijd veel lactose te verwerken krijgen. **Door een eventueel aanwezige overvloedige melkproductie in te dammen en door vaker te voeden, zal het kind per voeding een kleinere, vettere portie melk binnenkrijgen en zullen de op lactose-overgevoeligheid gelijkende klachten verdwijnen.**

Het vetpercentage in de melk is afhankelijk van de volheid van de borst. Hoe leger de borst, hoe vetter de melk. Door minder tijd tussen de voeding te laten zal de borst minder gevuld zijn en zal het kind vanaf het begin van een voeding relatief vette melk krijgen en een kleiner volume per keer tot zich nemen.

Bronnen:

- Artikel uit het Bulletin Borstvoeding, La leche League, nr 25, september 2010-10-05
- Melvin B., Lactose Intolerance in Infants, Children, and Adolescents, 2006; 118;1279-1286 Pediatrics.
- Riordan en Wambach, Breastfeeding and human lactation, 4e editie, 2010-10-05
- Wikipedia