

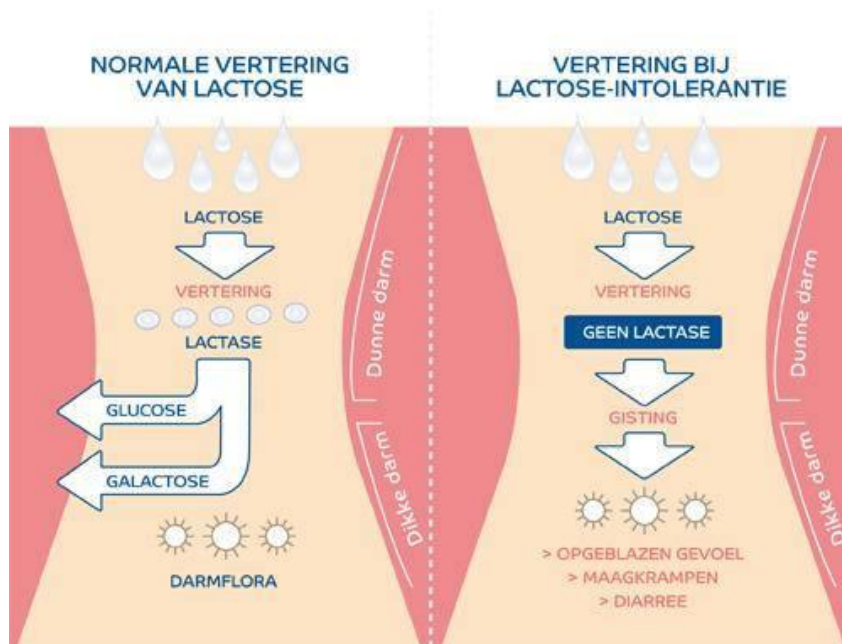
## Lactose intolerant

Onderstaande productgroepen bevatten lactose:

- ☑ Koemelk, schapenmelk en geitenmelk
- ☑ Karnemelk
- ☑ Fruit zuiveldranken
- ☑ Chocolademelk
- ☑ Yoghurtdranken
- ☑ Zachte kaas, roomkaas, smeltkaas, smeerkaas en hüttenkäse
- ☑ Zachte geiten- en schapenkaas
- ☑ Kwark, yoghurt en Kefir
- ☑ Vla, pap, mousse en pudding
- ☑ Slagroom
- ☑ Zure room
- ☑ Crème fraîche

De volgende producten (3) kunnen ook lactose bevatten door het gebruik van melkbestanddelen:

- ☑ Vulmiddel bij medicijnen
- ☑ Vitamine- en voedingssupplementen
- ☑ Zuurkool (houdbaar, bewerkte productversie)
- ☑ Bewerkte vleessoorten zoals worst en beleg
- ☑ Snoep
- ☑ Zoetjes
- ☑ Brood
- ☑ Pizza
- ☑ Pasta soorten
- ☑ Koek
- ☑ Gebak
- ☑ Frisdrank
- ☑ Likeur
- ☑ Soep uit blik of pak
- ☑ Saus uit blik of pak
- ☑ Bouillonblokjes



<https://www.arla.nl/lactofree/lactose-checker/#vlees-vis-en-vleesvervangers>

<https://www.ah.nl/lactosevrij>

<https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/veelgestelde-vragen/wat-is-lactose>

## LACTOSE INTOLERANCE

**90% of African and Asian populations have lactose intolerance**

**Treatment**  
 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud

**75% of people have various forms of lactose intolerance**

**Symptoms**

- flatulence
- diarrhea
- nausea, vomiting
- stomach ache

**Reasons**

- intestinal infections
- antibiotics
- heredity

**Do not eat with lactose intolerance**

- milk
- cheese
- ice cream
- bread
- ketchup, mustard, mayonnaise
- chocolate

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.