



# Lactosearm dieet

Diëtiëk

## 01 Inhoud

Wat is lactose?	3
Hoeveel lactose kan je verdragen?	3
Algemene richtlijnen	4
Dieetblad	5
Recepten	28

## 02 Welkom

Deze brochure is opgesteld om jou en je kind te helpen bij de behandeling van lactose-intolerantie.

De diagnose van lactose-intolerantie krijgen, zorgt ervoor dat een verandering in eet- en leefpatroon nodig is. De arts en diëtist dragen bij tot de zorg van je kind.

Indien je na het lezen van de brochure hierover nog vragen hebt, kan je altijd terecht bij het secretariaat kindergeneeskunde of op de dieetafdeling (zie achteraan voor de contactgegevens).

team diëtiëk

### 03 Wat is lactose?

Lactose is een suiker dat voornamelijk in melk en melkproducten voorkomt en wordt daarom ook melksuiker genoemd. Bovendien kan men ook beperkte hoeveelheden lactose terugvinden in producten waarin melk verwerkt is zoals gebak, soep, kant-en-klare maaltijden, snacks, vleeswaren, ...

Lactose op zich kan niet verteerd worden door de darmen. Het moet eerst door een enzym lactase, worden opgesplitst in glucose en galactose. Door een tekort aan dit en-

zym kan lactose niet goed verteerd worden en komt het onverteerd in de dikke darm terecht. Deze onafgebroken lactose wordt vervolgens door de aanwezige bacteriën in de darmen verteerd en daardoor worden er vetzuren en gassen geproduceerd. Hierdoor kunnen er symptomen zoals diarree, krampen, winderigheid, misselijkheid en een opgeblazen gevoel, ... ontstaan. Deze symptomen uiteten zich tussen 30 minuten en enkele uren na de inname van lactose.

### 04 Hoeveel lactose kan je verdragen?

Personen met een lactose-intolerantie moeten niet alle melk en melkproducten uit hun voeding schrappen. Bij een positieve diagnose wordt aanbevolen om eerst een lactosevrije voeding te volgen. Daarna wordt individueel getest hoeveel lactose de patiënt kan verdragen. Dit kan variëren van persoon tot persoon.

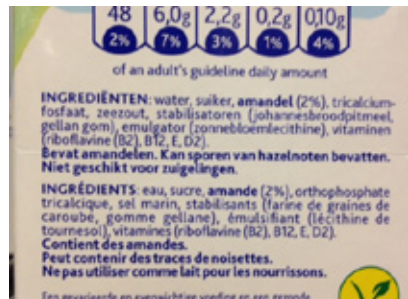


## 05 Algemene richtlijnen

- Vermijd producten die lactose bevatten zoals gewone melk, yoghurt, kaas (behalve harde kaas). Lactose zit zowel in koe-, schapen-, geiten- en paardenmelk.
- Alle kant-en-klare producten kunnen melkpoeder of lactose bevatten, tenzij tegendeel bewezen is.
- Indien volgende vermeldingen op het etiket staan, is een bestanddeel van koemelk in het product verwerkt:
  - melk
  - melksuiker
  - melkpoeder
  - melkbestanddelen
  - melkderivaat
  - room
  - wei
  - melkwei
  - weipoeder
  - wrongel
  - caseïnaat
  - caseïne
  - melkeiwit
  - melkvet
  - lactoglobuline
  - lactoserum
  - lactose
  - boterpoeder
  - lactoval

**Ingrediënten:** water, 15% magere yoghurt, 15% plantaardige olie, suiker, azijn, gommodificeerd maïszetmeel, tarwezetmeel, 1% schaarreligeeel, zout, mosterd (water, mosterdzaad, azijn, zout, specerijen, kruiden), voedingszuur (citroenzuur), verdikkingsmiddel (guarpitmeel), conserveermiddel (E202), antioxidant (E385).

**Allergie-informatie:** bevat lactose, koemelkeiwit, ei, mosterd.



- De vermeldingen LACTAAT, MELKZUUR en LACTITOL hebben niets met melk te maken. Voedingsmiddelen waarop dit ingrediënt vermeld staat, kunnen gerust gebruikt worden.
- Het is aan te raden de samenstelling van vitaminepreparaten, geneesmiddelen en tandpasta in de gaten te houden. Vraag advies aan je arts of apotheker.
- Maak eventueel gebruik van lactase-enzymepreparaten. Vraag advies aan je arts of apotheker. Voorbeelden: Lactose - OK® (tabletten), Kerutabs® (tabletten), Kerulac® (druppels)

- Als je niet zeker bent dat het voedingsmiddel lactosearm is, koop/eet het dan niet.
- Merken van lactosearme producten: Alpro, Zero lactose, Dilea, Campina lactose arm, Vache bleu lactose arm, Lacto zero, Damhert, Bio Planet Colruyt)
- Enkele interessante websites:
  - [www.delhaize.be](http://www.delhaize.be) (health-special diets)
  - [www.kokenzonderlactose.be](http://www.kokenzonderlactose.be)
  - [www.optimalegezondheid.com](http://www.optimalegezondheid.com) (lactose-intolerantie)

## 06 Dieetblad

### Melk en melkproducten

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van o.a. calcium maar ook van lactose.

Gebruik lactosevrije melkproducten zoals de sojaproducten. Bij voorkeur degene die met calcium verrijkt zijn.

## AAN TE RADEN

Lactosevrije melk

Sojamelk

Kokosmelk/ kokosyoghurt

Roomvervangers op basis van soja

Soja-yoghurt (Yofu)

Soja-pudding verrijkt met calcium

Soja ijs (vb. Alpro, Ijsboerke, ...)

Sorbet

Waterijs

Harde kaas (bevat slechts sporen van lactose)

vb: jonge Hollandse kaas, Gouda, Leidse kaas, Friese Nagelkaas, Maaslander, Maasdammer, Kollumer, Texelaar, Edammer

Pindakaas

Sojakaas

Lactosevrije kaas

## TE MIJDEN

Gewone melk,

Karnemelk, chocolademelk

Wei

Room

Koffieroom, koffiemelk

Melkpoeder

Yoghurt met of zonder fruit

Pudding bereid met gewone melk

Roomijs, yoghurtijs

Slagroom en zure room

Desserten op basis van gewone melk zoals flan, rijstpap, milkshakes

Platte kaas, smeerkaas, smeltkaas, roomkaas, cottage cheese, ...

Kefir

Yasna

Yamio

## Groenten en peulvruchten

**Opmerking: bechamelsaus of een roomsaus op basis van sojaroomb is wel toegelaten.**

### AAN TE RADEN

Alle verse groenten

Alle niet-bereide diepvriesgroenten

Alle niet-bereide groenten uit blik/  
glas

Groenten met bechamelsaus op  
basis van sojaroomb

### TE MIJDEN

Alle groenten met een bechamel-saus bereid van gewone melk

Alle groenten met een roomsaus

Kant-en-klare groentenbereidingen

(bevatten vaak melk of room)

### AAN TE RADEN

Alle fruit en fruitmoes

### Fruit

### TE MIJDEN



## **Aardappelen, rijst, deegwaren**

### **AAN TE RADEN**

Aardappelen: gekookt, gestoomd of werd in de schil bereid.

Puree bereid met bouillon of soja-melk of sojaroom

Frieten

Zelfbereide kroketten met sojamelk

Deegwaren, rijst, mihoen

### **TE MIJDEN**

Alle kant-en-klare aardappel-bereidingen met gewone melk of melkpoeder zoals Gratin Dauphinois

Puree met gewone melk

Aardappelkroketten, aardappel-bolletjes, Pommes Duchesse, ....

Kant-en-klare bereidingen met deegwaren



## **Brood, gebak en andere graanproducten**

### **AAN TE RADEN**

Alle broodsoorten met uitzondering van de verboden soorten. Vraag steeds de samenstelling na. Pistolets, piccolo, crackers.

Alle meelsoorten met uitzondering van de verboden soorten. Kijk steeds de samenstelling na.

Gebak en koekjes alleen indien de samenstelling gekend is.

Zelfgemaakte koekjes en gebak met sojamelk of lactosearme melk en toegelaten meelsoort.

Vlaai van gistdeeg (bereid zonder melk) met vruchten, zonder slagroom.

### **TE MIJDEN**

Alle soorten brood waar melk of melkpoeder toegevoegd is zoals melkbrood, beschuit, crackers, knäckebröd, sandwiches, krenten-brood, ...

Alle meelsoorten waar melk of melk-poeder toegevoegd is of waarvan de juiste samenstelling niet gekend is, zoals cakemeel, pannenkoekmeel, instant pudding-poeders, ...

Gebak en koekjes waarin melk verwerkt is of de juiste samenstelling niet gekend is.

Gekochte pannenkoeken, verse wafels, cake, ...

Bladerdeeg, zand- en biscuitgebak, cake, vlaai of gebak met pudding, rijstvlaai.

## **Vlees, vleeswaren, vis en ei**

### **AAN TE RADEN**

Alle niet bereide of gepaneerde vleessoorten

Vb. kippenlapje, kippenbil, kalkoenlapje, kalkoenfilet, biefstuk, rundstoofvlees (zelfbereid), kalfslapje, kalfgebraad, varkenslapje, varkenshaasje, varkenskotelet, varkensgebraad, varkenslapje, lamsvilet, ...

Alle niet samengestelde vleeswaren

Vb. gekookte hesp, gerookte hesp, kippenwit, kip met tuinkruiden, kalkoenham, filet de Saxe, filet d'Anvers, paardenrookvlees, ...

Alle niet bereide of gepaneerde vissoorten

Gekookt of gebakken ei

### **TE MIJDEN**

Alle bereide of gepaneerde vlees-soorten

Vb. schnitzels, hamburgers, blinde vinken, gehakt, worstsoorten, ...

Alle kant-en-klare vleesbereidingen

Vb. kant-en-klare vol-au-vent

Alle samengestelde vleeswaren

Vb. salami, worstsoorten, paté ...

Alle bereide slaatjes zoals vleessla, kip curry, krabsalade, etc.

Gepaneerde vissoorten vb. fishsticks

Alle kant-en-klare visbereidingen

Eierbereidingen waaraan melk toegevoegd wordt

## Olie en vetten

### AAN TE RADEN

Olie (maïs-, zonnebloem- en soja-olie), minarines en margarines op basis van soja (vb. Alpro soya of Soy pro)

Boter Zero lactose  
Vb. Dilea of Balade

Becel light +original +omega 3 plus

Vitelma light

## Zoet beleg

### AAN TE RADEN

Jam, siroop, gelei, honing, pin-da-kaas, speculoospasta (classic en crunchy), 't Boerinneke

## Diversen

### AAN TE RADEN

Ongemengde kruiden, zout

Azijn, mosterd, tomatenpuree, tabasco

Calvé mayonaise / Bertolli mayonaise / Devos Lemmens mayonaise met citroen

### TE MIJDEN

Margarines, minarines en (room)-boter

### TE MIJDEN

Speculoospasta met een vleugje choco, hagelslag, peperkoek kan sporen van melk bevatten

### TE MIJDEN

Kruidenmixen, bouillonblokjes, bouillonpoeder

Alle sauzen kunnen sporen van lactose bevatten

Mayonaise of dressing op basis van yoghurt

Maizena express

## Lactose-arme koeken

### LU

Bastogne original

Boudoir

Bob De Bouwer

Evergreen krenten

Evergreen appel

Evergreen bosvruchten

Grany Biscuit granen

Grany Biscuit granen en chocolade

Madeira

Noddy

Tuc mini's

Tucky barbecue

### Blédina

Betterfood start

Betterfood rood

Delacre

Cigarettes Russes

## Lactose-arme ontbijtgranen

### Kellogg's

### Huismerk Carrefour

Speculoos

Boudoir

Parijse galetten

### Lotus

Deli

Luikse wafel

Winnie de Pooh speculoos

Honingkoek

Soft

Parisette (choco)

Gevulde wafel vanille

Carré confituur

Speculaas

### Granco

Rijstwafels ongezouten

Rijstwafels gezouten

Chocos

Cocoonops

### Carrefour

Cho

Frosties

Smacks

Rice Krispies

Cornflakes Original

Honey Pops

**Nestlé**

Nesquik graanknikkers

**AH**

Fibre flakes en fruit

Choco schelpen

Honing hoepels

co Rice

## **Lactose-arme belegsoorten**

### **AH**

- Salami: goudsalami, spianata romana, salami feline
- AH cervelaat (extra)
- Boterhamworst: Ardenner, bo-terhamworst
- Filet americain (martino, pesto, sweet onion, met ui, peper)
- Paté: crèmepaté met tuinkruiden, crèmepaté scharrel

### **Corluyt (Boni)**

- Kippenvleesbrood
- Bacon sneden
- Hespeworst
- Aardappelsalade + eiersalade + groetensalade + kipcurrysalade
- Kipsalade (andalouse + hawai + mexicaanse)
- Martino spread
- Pikante tonijnsalade + pitasalade + tonijnsalade
- Vleessalade

### **Herta**

- Beenham + edelham
- Superieur
- Kipfilet + Kalkoenfilet
- Hespeworst + gevogelteworst + boerenrookworst

### **Cock's Fresh**

- Beenham
- Boerenworst
- Boulogne
- Cock's ham grill
- Ei/spek salade
- Filet de sax

- Garnaalsalade + krabsalade + kipsalade +tonijnsalade
- Fijnkost salami + kalkoensalami + pepersalami + salami classic
- Gerookt spek + gezouten spek
- Gerookte kalkoen + kalkoenfilet
- Gebakken kruidenspek
- Kip curry + kip andalouse + kip hawai
- Kipfilet (met tuinkruiden)
- Paardenvlees extra zoet

## **Lactose-arme melkdranken**

### **Aldi**

- Milsa lactosevrije halfvolle melk
- Soy pro: sojadrink natuur + sojadrink vanille/choco

### **Lidl**

- Soywell sojadrink
- Milbona halfvolle melk lactosevrij

### **Dilea**

- Lactosevrije melk + lactosevrije chocomelk

### **Campina**

- Lactosevrij

### **AH**

- Houdbare halfvolle melk lactosevrij
- Arla lactofree (half)volle melk
- Soja drink naturel + Sojadrink ongezoet
- Provamel sojadrink ongezoet
- Amandeldrink naturel + amandeldrink ongezoet
- Rice dream Almond dream

- Provamel amandeldrink + Provamel amandeldrink ongezoet
- Provamel rijst-kokosnoot drink
- Healthy People amandeldrink
- Rice dream coconut dream + Rice dream Spelt dream
- Koko dairy free original
- Oatly haverdrank orange mango + Oatly haverdrank + haverdrank cacao
- Healthy people rice drink

### **Delhaize**

- Lactel lichte start, halfvolle lactose-arme melk

### **Bio-Planet**

- Bio-time sojadrink
- provamel amandel, haver...
- Alpro drink (vanille en chocolade)
- Ecomil
- Granovita
- Lima
- Oatly

### **Alternatieven melkproducten**

#### **Aldi**

- Soy pro: vanille/chocolade pudding

#### **Dilea**

- Lactosevrije yoghurt natuur + met frambozensmaak
- Lactosevrij ijs (vanille en chocolade)
- Lactosevrije vanillecrème
- Lactosevrije chocoladeroom

#### **AH**

- Arla lactosefree yoghurt
- Frisse kokosyoghurt
- Harvest Moon Kokosnootmelkyoghurt (naturel, mango, vanille)

### **Minus L**

- Milde yoghurt, magere kwark naturel, Griekse stijl yoghurt

### **Bio-Planet**

- Dwiss premium natuuryoghurt

### **Alpro**

- Alpro pudding
- Alpro go on
- Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt

### **Alternatieven room**

#### **Dilea**

- Lactosevrije volle room + lichte room

#### **Alpro**

- Alpro soya cuisine + light

#### **Balade**

- Room 0% lactose

#### **Minus L**

- Lactosevrije room

### **Alternatieven kaas**

#### **Dilea**

- Lactosevrije geraspte Emmental
- Lactosevrije Emmental in sneetjes
- Lactosevrije Gouda in sneetjes
- Lactosevrije verse kaas
- Lactosevrije kaas voor raclette

- Lactosevrije abdijskaas in sneetjes
- Lactosevrije Brie + feta + mozzarella

### **Bio-Planet**

- Heirler emmental + Gouda
- Verse kruidenkaas
- Züger mozzarella, cottage cheese, kwark, ...
- Heirler geitenkaas

### **Philadelphia**

- Philadelphia lactosevrij

### **Sauzen**

#### **Devos Lemmens**

- Mayonaise met citroen + royal
- Cocktail whisky
- Knoflook
- Tartaar
- Smokey BBQ
- Andalouse
- Curry
- Samourai
- Mossel & vis

#### **Zeisner**

- Tomatenketchup + curry ketchup (hot) + kruiden ketchup pikant
- Schaschliksaus,
- Zigeunersaus
- Barbecuesaus
- Chinasaus
- Currysous

#### **Heinz**

- Tomato ketchup + hot tomato ketchup + mexican tomato ketchup

#### **Calvé**

- Mayonaise + licht & romig + vol en romig + Belgisch + olijf mayonaise
- Slasaus naturel + halfvol
- Dressing honing mosterd
- Vinaigrette balsamico
- Sambasaus
- Barbecuesaus
- Fritessaus
- Ketchup

#### **Bertolli**

- Mayonaise met olijfolie

#### **Becel**

- Slaolie

#### **Vandemoortele individuele porties**

- Ketchup
- Andalouse
- Mayonaise
- Tartaar
- Cocktail
- Mosselsaus

#### **Vandemoortele risso**

- Vinaigrette (basis, Italian, bieslook, thousand islands, mosterd, honing-mosterd, framboos-sjalot, balsamico, pesto)

#### **Boni**

- Dressing
- Mayonaise met olijfolie + citroen + eieren
- Tomatenketchup





## ZONDER LACTOSE

### MELK EN MELK-PRODUCTEN, CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN



- Lactosearme melk
- Sojaproducten
- Bereidingen op basis van sojaproducten
- Lactosearme room: Zero lactose® (Valio)
- Kokosmelk, rijst, haver, amandeldrank (geen volwaardige alternatieven voor melk)

### KAZEN



- Harde Nederlandse kaassoorten: Goudse kaas, Leidse kaas, Maaslander, Maasdammer, Edammer
- 'Zero Lactose' sneetjes Gouda (Valio®)
- Geraspte Emmentaler (Valio®)

### DRANK



- Mineraal water, bruisend water
- Fruit- en groentesappen
- Thee en koffie
- Frisdranken
- Bier, wijn en alcoholische drank
- Calcium verrijkt water en fruitsappen

## KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN

- Sorbet
- Waterijs
- Koffie met witmakers

## MET LACTOSE

- Alle soorten melk van dierlijke oorsprong

- Gruyère
- Emmental
- Parmesan
- Gorgonzola
- Roquefort
- Brie, Camembert
- Mini Babybell

- 0,06g/100g
- <0,5g/100g
- ±0,5g/100g
- Sporen

- Smeltkaas
- Smeerkaas
- Roomkaas
- Platte kaas
- Cottage cheese

• 4 g/100 g

- Duodrank (Danao, Rivella)

## ZONDER LACTOSE

## KAN SPO-REN LACTOSE BEVATTEN

## MET LACTOSE

### SOEPEN



- Zelfbereide soep met de toegestane ingrediënten
- Soep uit blik, diepvries, pakjes
- Soepen met melk of room

### AARDAPPELEN



- Gekookte/ gebakken aardappelen
- Aardappelen in schil
- Zelfbereide puree
- Pureevlokken
- Aardappelbereidingen uit diepvries
- Aardappelbereidingen met melk/room/ kaas

### BROOD



- Wit/bruin/volkorenbrood
- Frans brood
- Harde broodjes (pistolet, piccolo)
- Matsen
- Beschuiten
- Toastbrood
- Knäckebröd
- Melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, fantasiebrood
- Sandwiches
- Ontbijtkoeken (croissants, boterkoeken, crèmekoeken)

## GRAANPRODUCTEN EN BINDMIDDELEN



- Rijst
- Deegwaren
- Alle soorten bloem, zelfrijzende bloem, maïszetmeel, aardappelzetmeel
- Havermout, rijstcreem, griesmeel bereiden met toegestane melk
- Tarwekiemen, zemelen
- Ontbijtgranen
- Puddingpoeder (Imperial =ok)
- Paneermeel
- Kant-en-klare bakmengsels
- Maïzena express®, Maïzena plus®
- Instant puddingpoeder
- Gebruiksklare producten waarvan de samenstelling niet gekend is

## ZONDER LACTOSE

## KAN SPOREN LACTOSE BEVATTEN

## MET LACTOSE

## GROENTEN



- Verse groenten
- Niet-bereide diepvriesgroenten
- Groente conserven zonder saus
- Voorverpakte rauwkost
- Met melk bereide groenten
- Diepvriesgroenten met room (vb. spinazie)

## FRUIT



- Vers/ge-droogd
- Fruit in con-serven
- Geconfijt fruit
- Alle soorten eieren

## EIEREN



- Eierbereidin-gen met melk

**VLEES,  
VLEESWA-  
REN, GE-  
VOGELTE,  
VERVANG-  
PRODUCT**

- Niet-bereid vers/diepgevroren vlees: rund, kalf, varken, lam, paard, kip, kalkoen, wild
- Niet-bereid gehakt
- Organvlees
- Americain natuur
- Vleesbereidingen met toegestane americain natuur
- Vleesbereidingen met toegestane ingrediënten
- Alle commercieel bereid vlees en vleesvervangers: blinde vink, worst, gehakt, americain, hamburger
- Gepaneerd vlees
- Commercieel bereide slaatjes: vleessla, kip curry, ...
- Vlees in blik
- Vleeswaren: cervelaat, worst, cornedbeef, boterhamworst, filet de Sax, spek, filet d'Anvers

## VIS



### ZONDER LACTOSE

### KAN SPO- REN LACTO- SE BEVAT- TEN

### MET LACTO- SE

- Niet-bereide verse en diep-gevroren vis: tong, kabeljauw, rog, tonijn, zalm, ...
  - Schaal- en schelpdieren: mosselen, garnaal, krab, ...
  - Vis in conserven zonder saus
- Bereide vis
  - Gepaneerde vis, viskroketten, vissticks
  - Vissoep



## VETTEN, OLIEN, HAR- TIGE SAUZEN



- Olie, rundvet, frituurvet
- Saus op basis van soja
- Sauspoeder
- Zuiver plantaardige margarine
- Margarines en minarines op basis van soja
- Zero lactose boter Valio®
- Zelfgemaakte cake, koek, taart, gebak en pannenkoeken bereid met toegestane ingrediënten
- Rijstwafels
- Boter
- Margarine
- Minarine
- Bak- en braadvet
- Mayonaise
- Dressing, slasaus en vinaigrette
- Voorverpakt gebak
- Peperkoek
- Speculaas
- ...
- Sauzen bereid met room, koemelk of melkproducten
- Cake, taart, gebak en pannenkoeken waarin melk of melkproducten verwerkt zijn

## GEBAK EN KOEK



**SUIKER,  
SNOEP, ZOET  
BELEG EN  
ZOETE SAU-  
ZEN**



**ZONDER  
LACTOSE**

- Witte, bruine, blonde suiker
- Jam, gelei, honing, appelen- of perenstroop, choco en fruit
- Marsepein
- Vruchtensaus
- Speculoos-pasta van Lotus®
- Pindakaas
- Chocopasta (Kwatta pur®, Callebout pur®)

**KAN SPO-  
REN LACTO-  
SE BEVAT-  
TEN**

- Fondant chocolade
- Snoep
- Kauwgom
- Pure chocopasta
- Cacaopoeder
- Poeder voor instant-dessert

**MET LACTO-  
SE**

- Melkchocolade, witte chocolade en gevulde chocolade
- Chocodessaus
- Snoep bereid met melk
- Chocopasta (Nutella®)

## KRUIDEN EN DIVERSEN



- Noten, zaden
  - Mosterd
  - Tomatenpuree, tabasco
  - Kappertjes, augurken, uien in azijn
  - Worches-tersauce
  - Bakkersgist, gedroogde gist
  - Verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen
  - Zout
- Chips en -varianten
  - Ketchup
  - Pickles
  - Sauspoeder
  - Kunstmatig zoetmiddel

## KANT-EN-KLARE GERECHTEN, SNACKS



- Kant-en-klare gerechten of snacks
- Kant-en-klare gerechten
- Snacks met melk

## Vanille roomijs

### Ingrediënten (voor ca. ½ liter)

- ½ vanillestokje
- ¼ l Alpro soja Drink Nature + Calcium
- 3 eierdooiers
- 125 g fijne tafelsuiker
- 1 kl. lepel maïszetmeel
- 1/8 l Alpro soja Cuisine

### Vorbereiding

- Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden. Giet de sojadrink in een steelpan, voeg het vanillestokje toe en breng de sojadrink aan de kook. Laat de sojadrink – op heel laag vuur – 15 à 20 minuten zachtjes trekken (eventueel op een vlamverdelers); roer af en toe.
- Klop intussen in een kom de eierdooiers met de suiker en de maïzena tot de gewenste dikte en tot de suiker is opgelost (5 à 10 minuten).
- Neem de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje.
- Zet de kom met het dooiermengsel op een pan met heet water (au bain-marie), zet het geheel op een laag vuur en giet de hete vanillemelk al kloppend in een dun straaltje bij het dooi-

ermengsel. Blijf roeren tot de vla gebonden is.

- Giet de vanillevla door een fijne zeef (om eventuele klontertjes te verwijderen) in een schone kom en zet de kom in een bak met koud water. Laat de vla - af en toe roeren - afkoelen.
- Zet de kom (afgedekt met folie) daarna 40 à 50 minuten in de koelkast om de vla goed koud te laten worden.

### Bereiding

- Schep de gekoelde vanillevla in een ijsmachine\* en laat de machine draaien tot het mengsel half bevroren is (10 à 15 minuten).
- Giet de plantaardige room (terwijl de ijsmachine draait) langzaam bij de vla. Laat de ijsmachine daarna draaien tot het ijs de gewenste stevigheid heeft (20 à 25 minuten).
- Schep het ijs in een diepvriesdoos met deksel en bewaar het tot gebruik in de diepvries.

### Afwerking

- Zet het ijs (als het langer dan 12 uur in de diepvries heeft gestaan) ca. 30 minuten voor het opdienen in de koelkast, zodat het iets zachter kan worden.

- Schep het ijs in coupes en serveer het zo of met bijvoorbeeld verse vruchten en vruchtensaus of met chocoladesaus.

## **Afwerking**

- Versier met bloedsuiker.

## **Wafels**

### **Ingrediënten**

- 500 g bloem
- 75 g kristalsuiker
- 100 g margarine of Sojaboter
- 3 eigelen
- 8 dl sojamelk
- 1 theelepel bicarbonaat
- 10 g verse gist
- 6 el arachideolie
- bloedsuiker

### **Voorbereiding**

- Doe de bloem en de suiker in een kom.
- Smelt de margarine zachtjes in een kookpot.
- Doe de eigelen en bicarbonaat bij de bloem. Verbrokkel de gist erbij. Giet de gesmolten boter erin.
- Giet de melk er al roerend bij tot je een glad deeg hebt. Giet de olie erbij en roer alles goed.

### **Bereiding**

- Warm het wafelijzer op tot het goed heet is. Giet het deeg in het wafelijzer.
- Laat het wafelijzer dicht gedurende 5 à 8 minuten tot de wafels goed gebakken zijn.

# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat kindergeneeskunde  
tel.: 011 69 96 35

dienst diëtiëk  
tel.: 011 69 93 81



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10  
info@stzh.be • www.sint-trudo.be