

# Lactose intolerant?



www.kerutabs.com

## Lactose en lactase

Lactase is een lichaamseigen stof die aanwezig is in de dunne darm en zorgt ervoor dat lactose, een melksuiker, wordt gesplitst in de goed verteerbare suikers glucose en galactose. Lactose is aanwezig in melk en melkproducten maar ook in diverse andere producten zoals brood, worst en zoetwaren. Door het gebruik van Kerutabs®, met lactase enzym, wordt de vertering van melksuikers (lactose) in melk en melkbevattende producten ondersteund.



**ALK** Postbus 60022  
1320 AA Almere  
Nederland

## Kerutabs® helpt melksuikers (lactose) te verteren

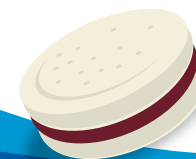
Kerutabs® tabletten zijn geschikt voor zowel kinderen als volwassenen die lactose-intolerant zijn. Het is belangrijk dat Kerutabs® tabletten met lactase worden ingenomen vlak voordat melkhoudende producten genuttigd worden of neem Kerutabs® gelijk tijdens het eten of drinken van producten die lactose bevatten. Tolerantie voor lactose is variabel. Raadpleeg je diëtist, apotheker of (huis)arts over de rol van lactose in je voeding.



## Kerutabs® dosering

De dosering kan verschillen per persoon omdat de hoeveelheid van het tekort aan lactase ook per persoon verschilt. Op basis van persoonlijke ervaring kan de dosering het beste worden bepaald. De ene persoon heeft bijv. voldoende aan één tabletje Kerutabs® bij het nuttigen van een softijsje waar een ander mogelijk twee tabletten nodig heeft. Neem maximaal drie tabletten per keer. Houd er rekening mee dat, wanneer meerdere lactose-bevattende maaltijden of producten genuttigd worden, de tabletten opnieuw worden ingenomen. De reden hiervoor is dat de lactase wordt afgebroken en voor een korte tijd werkzaam is in de darmen.

Meer informatie vind je op [www.kerutabs.com](http://www.kerutabs.com)



In onderstaand schema kun je invullen hoeveel tabletten je nodig hebt voor verschillende voedingsmiddelen.\* Handig voor een volgende keer als je weer Kerutabs® wilt gebruiken.

### Aantal tabletten

- \_\_\_\_\_ Glas melk
- \_\_\_\_\_ Glas karnemelk
- \_\_\_\_\_ Glas chocolademelk
- \_\_\_\_\_ Cappuccino
- \_\_\_\_\_ Bakje yoghurt
- \_\_\_\_\_ Bakje kwark / platte kaas
- \_\_\_\_\_ Bakje vanillevla
- \_\_\_\_\_ Softijsje
- \_\_\_\_\_ Milkshake
- \_\_\_\_\_ Slagroomgebakje
- \_\_\_\_\_ Kop gebonden soep
- \_\_\_\_\_ Punt vruchtentaart
- \_\_\_\_\_ Kant-en-klaar toetje
- \_\_\_\_\_ Pudding
- \_\_\_\_\_ Reep melkchocolade

\* Raadpleeg bij twijfel een deskundige (bijv. diëtist of voedingsdeskundige)