



## algemene gebruikersinformatie

Advies over welk supplement je het beste kunt gebruiken? Neem contact op met een van onze Intoleran diëtisten via [info@intoleran.com](mailto:info@intoleran.com) of check onze website [intoleran.nl](http://intoleran.nl)

Omdat we aan bepaalde toegestane productclaims verbonden zijn, mogen we over bepaalde producten niet precies zeggen wat hiervan de werking is.

Heb je na het lezen van de informatie in deze folder nog vragen, neem dan gerust contact met ons op.

### disclaimer

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

- De houdbaarheid van de producten is afgedrukt op de verpakking
- Niet gebruiken na het verstrijken van de houdbaarheidsdatum
- Koel en droog bewaren (< 25 graden Celsius)
- Buiten het bereik van kinderen bewaren
- De dagelijks aanbevolen portie niet overschrijden



100%  
vegan



gluten  
free



## meet the range

Naast producten met het lactase enzym heeft Intoleran ook producten met andere spijsverterings-enzymen. Meer informatie over onze producten?

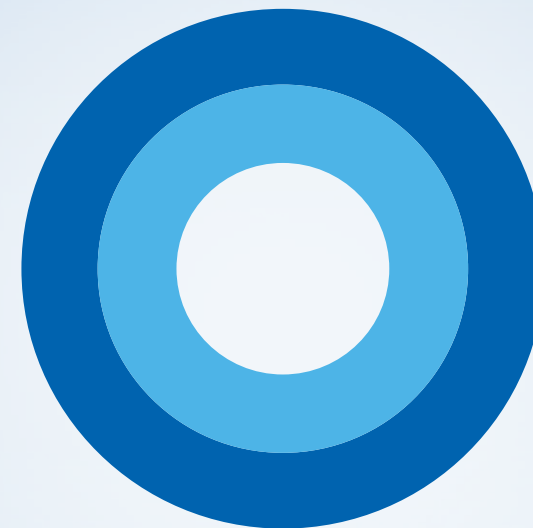
**Check [intoleran.com](http://intoleran.com)**



Monash University Low FODMAP Certified™ supplement. Een portie van deze producten (m.u.v. de once-a-day en lactase 20.000 tabletten) bevat weinig FODMAP's.

### contact informatie

Intoleran • Fruitier de Talmaweg 6  
8435 WE Donkerbroek • Nederland  
[info@intoleran.com](mailto:info@intoleran.com) • +31(0)51 679 45 24



# lactase

**intoleran**  
digestive experts



## over intoleran

Intoleran is specialist op het gebied van supplementen met spijsverteringsenzymen. Remko Hiemstra, de oprichter van ons bedrijf, is zelf lactose-intolerant en zag dat er op dat vlak nog een wereld te winnen was. Vanuit zijn eigen ervaring is hij daarom in 2008 gestart met het ontwikkelen van supplementen.

Inmiddels biedt Intoleran een uitgebreid assortiment aan supplementen met spijsverteringsenzymen. We produceren de meeste van onze supplementen in onze eigen productie locatie in Nederland. Daarbij gebruiken we **alleen voor de werking van de supplementen noodzakelijke ingrediënten**, dus geen onnodige toevoegingen. Zo kunnen zoveel mogelijk mensen onze producten gebruiken zonder ongewenste bijwerkingen.

### wat is lactose?

Lactose is een type suiker dat voorkomt in zuivelproducten, zoals bijvoorbeeld melk. Het wordt daarom ook wel 'melksuiker' genoemd. Lactose wordt normaal gesproken afgebroken in de dunne darm. Daarbij splitst het lichaams-eigen lactase enzym de lactose in glucose en galactose, zodat deze kunnen worden opgenomen door de darmwand.

Bij een tekort aan het lactase enzym (lactasedeficiëntie) of wanneer het lactase enzym helemaal ontbreekt kan lactose niet of nauwelijks worden gesplitst in de dunne darm. Hierdoor kan je dunne darm het niet opnemen. Wanneer de lactose niet verteerd wordt, komt het terecht in de dikke darm waar het gaat fermenteren.

## lactase capsules en tabletten

Het lactase enzym in supplement vorm helpt bij de vertering van lactose bij personen die lactose moeilijk verteren. Voor die personen is lactose een risicofactor op het ontstaan van darmklachten. **Het lactase enzym helpt dit risico te verkleinen, doordat je een eventueel tekort aan het lactase enzym aanvult.** Je kunt kiezen voor lactasetabletjes en -capsules in verschillende doseringen.

**Neem de tabletten en capsules in voorafgaand aan iedere lactose-bevattende maaltijd.** Indien gewenst, kun je de inhoud van de capsules ook los innemen of oplossen in een glas water. Na inname is het lactase-enzym 30-45 minuten werkzaam. Zowel de tabletjes als de capsules zijn geschikt voor kinderen.

### lactase 2500 FCC tabletjes

#### Gebruiksadvies:

Per keer 2-4 tabletjes innemen vlak voor de lactose-bevattende maaltijd. Maximaal 20 tabletjes per dag.

#### Ingrediënten (per tabletje):

Lactase (2500 FCC); Vulstoffen: dextrose, cellulose; Glansmiddel: magnesiumstearaat. Nettogewicht proefmonster (5 tabletjes): 1.0 gram.

### lactase 10.000 FCC capsules

#### Gebruiksadvies:

Per keer 1 tot 3 capsules innemen vlak voor de lactose bevattende maaltijd. Maximaal 15 capsules per dag.

#### Ingrediënten (per capsule):

Lactase (10.000 FCC); Vulstof: Calcium carbonaat; HPMC (capsule). Nettogewicht proefmonster (5 capsules): 2.5 gram.

### lactase 20.000 FCC tabletten

#### Gebruiksadvies:

Per keer ½ - 2 tabletten innemen vlak voor de lactose bevattende maaltijd. Maximaal 10 tabletjes per dag. Je kunt de tabletten ook eenvoudig doormidden breken. Een halve tablet bevat 10.000 FCC lactase.

#### Ingrediënten (per tablet):

Lactase (20.000 FCC); Vulstof: Cellulose; Antiklontermiddel: Silica, Magnesium stearaat. Nettogewicht proefmonster (5 tabletten): 0.8 gram.

## lactase drops

Met onze lactasedruppels kun je zelf (zoete) vloeibare **zuivelproducten lactosevrij maken**. Denk hierbij aan melk, chocolademelk, slagroom, kookroom en mascarpone. Door toevoeging van de druppels aan deze zuivelproducten kun je **lactosevrij koken en bakken**.

#### Gebruiksadvies:

5 druppels toevoegen aan 1 liter melk of aan een ander vloeibaar, niet zuur zuivelproduct. Goed doorroeren en 24 uur in de koelkast laten staan. Hierna is minimaal 80% van de lactose afgebroken. Voeg meer druppels toe voor een hoger omzettingpercentage. Wil je het product direct gebruiken zonder te wachten? Voeg dan 5-10 druppels per 120ml melkproduct toe. Niet gebruiken in zure zuivelproducten zoals yoghurt en karnemelk.

#### Ingrediënten:

Lactase (750 NLU per 5 druppels), glycerol, water  
Inhoud proefmonster: 2 ml.

## once-a-day

Onze once-a-day capsules bevatten een combinatie van 6 speciaal geselecteerde melkzuurfermenten. Omdat er maar **één capsule per dag** ingenomen hoeft te worden is dit product **makkelijk in gebruik**. Ideaal voor bijvoorbeeld een **vakantie**, maar ook geschikt voor dagelijks en langdurig gebruik.

#### Gebruiksadvies:

Één capsule per dag innemen, met een glas water bij de maaltijd.

#### Ingrediënten:

Vulstof: acaciagom; mengsel van 6 melkzuurbacteriën: bacillus coagulans, bacillus subtilis, bifidobacterium animalis lactis, lactobacillus casei, lactobacillus rhamnosus, streptococcus thermophilus. HPMC (capsule).  
Antioxidant: Ascorbinezuur.

