

# Laktosintolerans

Laktos (mjölksocker) heter det socker som finns i mjölk och i de flesta mjölkprodukter. Om man har laktosintolerans tål man inte stora mängder mjölksocker utan får diarré, magknip och gaser i magen. Om man inte kan bryta ned allt mjölksocker kallas det laktosintolerans, detta är inte någon allergi utan beror endast på en låg halt av enzymet laktas.



I tarmen finns det tarmludd som bland annat har till uppgift att suga upp näringen i maten. På tarmluddet finns ett enzym som har till uppgift att bryta ned mjölksockret. Detta enzym heter laktas. Laktas fungerar som saxar och klipper sönder mjölksockret i mindre bitar. Om enzymet saknas eller finns i för liten mängd ”klipps” inte mjölksockret sönder fullt ut och det tas inte upp i tunntarmen. Laktosen går då vidare till tjocktarmen onedbruten och suger åt sig vätska. De bakterier som finns i tarmen förjäser laktosen. Det gör att det bildas gaser och ämnen som irriterar tarmen. Symptomen blir då magknip, gasbildning och diarréer.

Bland skandinaver och nordamerikaner är det två till tre procent av den vuxna befolkningen som har laktosintolerans. Hos befolkningen i Asien, Afrika, Latinamerika och kring Medelhavet är det mycket vanligare. Där är det normalt att inte tolerera mjölksocker från skolåldern och uppåt. Det är mycket ovanligt att små barn har en primär laktosintolerans.

## Behandling

Behandlingen går ut på att minska konsumtionen av mjölkprodukter som innehåller mjölksocker. Hur mycket man tål är individuellt och man får prova sig fram. Man kan ha varierande mängd av laktas, det enzym som bryter ned laktos i tarmen. En person kan ha nästan total brist och måste då hålla en helt laktosfri kost. En annan person kan ha en liten brist och kan då äta en laktosreducerad kost. Man kan då tåla små mängder mjölk, oftast tål man yoghurt bättre och hårdost går bra att äta. Dessa livsmedel innehåller mindre mängder laktos. Låglaktos- och laktosfria produkter kan användas istället för de vanliga mjölkprodukterna. Exempelvis finns mjölk, fil, vispgrädde, matlagningsgrädde, creme fraiche, gräddfil som låglaktos eller laktosfria alternativ. De finns i vanliga livsmedelsaffärer.



På apoteket finns receptfria kapslar, tabletter och droppar med laktasenzym. Dessa kan vara bra att använda när man vill äta mjölk till exempel vid restaurangbesök, resor, kalas eller liknande. Kapslarna och tabletterna sväljs i samband med måltid, enzymerna verkar då i tarmen på samma sätt som kroppens egna enzym. Dropparna kan tillsättas i exempelvis mjölk eller välling så bryts laktosen ned i förpackningen. Exempel på enzymer som går att köpa på apoteket är Lactrase, Lactasin, Kerutabs och Kerulac.

På dagis och skola bör laktosreducerad eller laktosfri mat beställas till barnet.

## Praktiska råd

- Byt vanlig mjölk mot låglaktosmjölk eller laktosfri mjölk.
- Yoghurt har ett naturligt lågt innehåll av laktos (2-3g/dl) och kan tolereras bra.
- Använd gärna vanlig hårdost men undvik messmör.
- Välj isglass eller helt mjölkfria glassar som Tofulineglass eller Oatly.
- Grädde innehåller mindre laktos än mjölk. Om man fyller ett decilitermått med 2 tsk vispgrädde och resten vatten får man en vätska som är ungefär lika fet som mjölk men innehåller knappt 0,3 g laktos. Gräddblandningen smakar inte som mjölk, men går bra att använda vid matlagning.
- Vissa personer kan behöva välja bröd, margarin, korvar och charkvaror som är mjölkfria. Skummjölk är vanligt förekommande i dessa produkter men det brukar alltid finnas mjölkfria alternativ.



## Laktostabell

Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (gram laktos per 100g).

Inom de tre första grupperna är livsmedlen ordnade efter fallande laktoshalt.

>6 g	>3 g	3-1 g	1-0,1 g	<0,1 g
·Mesost	·Glass	·Vispgrädde	·Låglaktosvälling	·Smältost
·Messmör	·Lättgröt	·Crème fraiche	·Låglaktosmjölk	·Knäckebröd
·Pulver till vissa vällingar och grötar	·Ädelprodukter	·Keso	·Kaffebröd	·Hårdost
·Mjölchoklad	·Mjölksprodukter	·Majonnäs (lätt-)	·Feta, svensk	·Vitmögelost
·Nougat*	·Getmjölk	·Philadelphiaost	·Smör	·Grönmögelost
·Potatismospulver	·Filprodukter	·Korv	·Margarin/matfett	·Feta, grekisk
·Kryddblandningar	·H-grädde	·Yoghurt	·Feta, dansk	·Feta, bulgarisk
	·Kaffegrädde	·Marängar (tillv.av skummjölk)	·Bröd bakat på mjölk	·Gräddersättning
	·Gräddfil	·Leverpastej	·Låglaktosfilmjölk	·Mjölkfritt margarin/matfett
	·Kvarg	·Lätt & Lagom	·Låglaktosgrädde	·Majonnäs
			·Låglaktoscrème fraiche	
			·A-yoghurt	

\* Även nougat som inte innehåller laktos finns.

Källa: Kemiska enheten 2, Livsmedelsverket.

Exempel på laktosinnehåll	
För att få en uppfattning om hur mycket laktos olika livsmedel innehåller följer några exempel.	
Mesost till en smörgås	7-8 g laktos
1 dl mjölk	5 g laktos
1 dl fil	4 g laktos
1 dl yoghurt	2-3 g laktos
1 dl vispgrädde	2 g laktos
1 skiva bröd (bakat på mjölk)	0,5 g laktos
10 g smör	0,04 g laktos
50 g keso	1 g laktos

Vid frågor, hör gärna av dig till dietisterna på Barnmottagningen, telefon 026-15 41 36