

Laktoseintoleranse

Laktoseintoleranse betyr at kroppen har nedsatt evne til å fordøye laktose (melkesukker). Laktoseintoleranse skyldes redusert aktivitet av enzymet laktase, som fordøyer laktosen for at vi skal kunne ta det opp i kroppen.

Laktoseintoleranse kan deles inn i tre typer. Primær og sekundær laktoseintoleranse, samt medfødt laktoseintoleranse. Medfødt laktoseintoleranse er svært sjeldent og skyldes en genetisk mangel av enzymet laktase. Laktoseintoleranse må ikke forveksles med melkeproteinallergi, som er en reaksjon fra immunforsvaret på ett eller flere av proteinene i melken.

Primær laktoseintoleranse

Primær laktoseintoleranse skyldes at laktaseaktiviteten gradvis reduseres, og det oppstår tidligst fra 3-5 års alderen. I Norge har rundt 2-3 % av etniske nordmenn laktoseintoleranse, mens forekomsten er høyere blant personer med genetisk opphav fra Asia, Afrika og Sør-Europa. På verdensbasis er rundt 70 % av voksne laktoseintolerante, mens det i Nord-Amerika og -Europa er vanlig å kunne fordøye laktose også i voksen alder. En genforandring er årsaken til dette.

Sekundær laktoseintoleranse

Uttrykket sekundær viser til at laktoseintoleransen opptrer som følge av en annen sykdom eller tilstand, for eksempel cøliaki eller alvorlige tarminfeksjoner. Slike tilstander kan skade tarmen, som igjen kan føre til nedsatt laktaseaktivitet. Sekundær laktoseintoleranse vil normalt gå over når den primære tilstanden er behandlet. For eksempel kan en person med ubehandlet cøliaki tåle laktose dårlig. Men, etter å ha spist glutenfri kost en periode opplever mange å tåle normale mengder laktose igjen.

Symptomer

Symptomer på laktoseintoleranse kan være mageknip, oppblåsthet, diaré og oppkast. Symptomene skyldes at laktose kommer ned i tykktarmen, i stedet for å fordøyes i tynntarmen som normalt. I tykktarmen vil bakteriene gjære laktosen slik at det utvikles gass. Det er ikke farlig for laktoseintolerante å få i seg laktose, men det kan være ubehagelig. Vær oppmerksom på at symptomene som oppstår ved laktoseintoleranse også kan ha andre årsaker, og det er derfor viktig å få utredning hos lege før man gjør endringer i kosten.

Hvordan stilles diagnosen?

En utredning for laktoseintoleranse bør alltid begynne med en kartlegging av kostholdet. Det er grunn til å mistenke laktoseintoleranse dersom brunost og melk gir symptomer, mens gulost, laktoseredusert melk og laktosefrie produkter tåles godt. Et slikt kostforsøk bør gjøres i samarbeid med en kyndig fagperson, som lege eller klinisk ernæringsfysiolog. Videre finnes det flere ulike medisinske undersøkelser som kan brukes ved behov for det; pusteprobe, blodsuktermåling, avføringsprøve og gentest. Pusteprobe er den metoden som anbefales. Her måles mengden hydrogengass i luften som pustes ut. Vanligvis puster vi ut lite hydrogen, men når ufordøyd laktose kommer til tykktarmen vil bakteriene produsere hydrogengass. Denne gassen kvitter kroppen seg med ved at vi puster den ut.



Hvor mye laktose tåles?

Ved påvist laktoseintoleranse er det ikke nødvendig å utelukke alt av melk og meieriprodukter fra kosten, men redusere inntaket av produkter som inneholder mye laktose. Det er ikke farlig å innta laktose når man har laktoseintoleranse, heller ikke i store mengder, men det kan være ubehagelig. Det er store individuelle variasjoner i hvor mye laktose en person kan innta før symptomene oppstår, og man må slev finne frem til hvor mye som er passe. I et vanlig norsk kosthold får vi i oss cirka 20-25 gram laktose per dag. De fleste med laktoseintoleranse vil tåle opp mot 12 g laktose om dagen, eller litt laktose i hvert måltid.



Gulost og syrnede meieriprodukter tåles best

Det er store variasjoner i hvor mye laktose det er i de ulike meieriproduktene. I smøreoster, faste gule oster og smør er det svært lite laktose. Syrnede meieriprodukter som yoghurt, kefir og syrnet melk inneholder noe laktose, men tåles ofte godt. Derimot er laktoseinnholdet relativt høyt i brunost og prim. Er man laktoseintolerant er det ikke nødvendig å kutte ut alle meieriprodukter, men det er lurt å passe på hvilke produkter man velger.

Laktosereduserte og laktosefrie meieriprodukter

Det finnes i dag mange meieriprodukter som er laktosereduserte eller laktosefrie, og tilpasset dem med laktoseintoleranse. Det finnes laktoseredusert melk og yoghurt, og laktosefri melk, syrnet melk, yoghurt, rømme, kesam, iskrem, grøt og fløte. Laktoseredusert og laktosefri skolemilk tilbys også på de fleste skoler.

Laktasetabletter

Apotek og helsekost selger dråper med laktaseenzymer. Disse dråpene kan tilsettes melk og meieriprodukter slik at melkesukkeret blir brutt ned før inntak. Det finnes også tabletter som inneholder laktase. Disse tilfører laktaseenzymer som gjør at man kan fordøye laktose i mat og drikke. Slike tabletter er praktiske for eksempel ved restaurantbesøk.

Sørg for å få nok kalsium og jod

Meieriprodukter er en viktig kilde til flere næringsstoffer. Blant annet er det den største kilden til kalsium og jod i norsk kosthold. Det er derfor viktig å sørge for å få nok av disse næringsstoffene dersom meieriprodukter utelates helt eller delvis fra kostholdet. Innholdet av jod og kalsium er det samme i laktosefrie og laktosereduserte produkter som i meieriproduktene ellers.



Kilder:

- Drevon et al. Mat og medisin. Høyskoleforlaget, 2007.
- Geissler et al. Human Nutrition, 2005.
- Matallergi.no, Norges Astma- og Allergiforbund.

Eksempler på laktoseinnhold i noen meieriprodukter:

Produkt og porsjonsstørrelse	Laktoseinnhold per porsjon*
 Ett glass ekstra lett melk (1,5 dl)	6,8 - 7,2 gram
Ett glass syrnet melk (1,5 dl)	6 - 7,5 gram
Ett glass laktoseredusert melk (1,5 dl)	0,3 gram
Ett glass laktosefri melk (1,5 dl)	0,02 gram
 Ett lite beger yoghurt (125 gram)	5,4 - 8,3 gram
Ett lite beger laktosefri yoghurt (125 gram)	0,02 gram
Ett beger skyr (160 gram)	5,3 gram
 En porsjonspakke meierismør (12 gram)	0,07 gram
Smøreost til en brødslike (15 gram)	0 - 0,5 gram
Ett halvt beger Cottage cheese (150 gram)	2,3 gram
 En brunostskive (8 gram)	3 - 3,7 gram
En gulostskive (10 gram)	0 - 0,07 gram

*Mange med laktoseintoleranse tåler 12 gram laktose om dagen uten å få ubehag. Se laktoseinnholdet i flere meieriprodukter på www.melk.no/laktoseintoleranse

