



Alt om laktose- intoleranse

FAKTA:

- Kontakt helsepersonell for korrekt diagnostisering
- Få hjelp til å sette sammen et fullverdig kosthold
- De fleste tåler litt laktose til hvert måltid
- Laktoseintoleranse debuterer tidligst ved 3-5 års alder

Opplysningskontoret for
Meieriprodukter 

Kvalitetssikret av:



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET

-gjør Norge trykere

Hva er laktoseintoleranse?

Laktoseintoleranse betyr at du har nedsatt toleranse for melkesukker (laktose). Dette skyldes nedsatt aktivitet av enzymet laktase som fordøyer laktose i tarmen.

■ Det skilles mellom **primær laktoseintoleranse** som er en arvelig tilstand der du har redusert aktivitet av laktaseenzymet, og **sekundær laktoseintoleranse** som er en forbigående svekket laktaseaktivitet. En tredje tilstand er **medfødt laktoseintoleranse** som skyldes en genetisk feil. Denne formen for laktoseintoleranse er uhyre sjelden.

■ Laktoseintoleranse debuterer sjelden før 3-5 års alder, gjerne senere. Mange har lett for å knytte magebesvær og ubehag til meieriprodukter. Myter og feil informasjon flourer, og kan gjøre at man endrer kostholdet uten at dette er nødvendig. Et unødvendig strengt kosthold kan føre til at man går glipp av viktige næringsstoffer, og et begrenset kosthold kan gi utfordringer i sosiale sammenhenger. I verste fall kan man også risikere at eventuell sykdom som kan være årsak til plagene ikke oppdages. Det er derfor viktig med utredning av kvalifisert helsepersonell, som kan gi en diagnose og råd i forhold til omlegging av kostholdet.

LAKTOSE
INTOLERANSE

Opplysningskontoret for
Meieriprodukter melk.no

Slik stilles riktig diagnose

Det er viktig å få påvist om man har laktoseintoleranse hos kvalifisert helsepersonell. En kombinasjon av tester vil kunne vise om man har en laktoseintoleranse og i hvilken grad.

■ GENTEST

Blodprøve for å undersøke hvorvidt man er genetisk disponert for laktoseintoleranse.

■ LAKTOSEBELASTNING

Denne går ut på at man inntar en gitt mengde laktose og så tar blodprøver som viser hvorvidt man fordøyer og tar opp laktose eller ei. Manglende blodsukkerstigning kan tyde på laktoseintoleranse.

■ PUSTEPRØVE

Testen går ut på at man inntar laktose for så å måle mengden hydrogen- og metangass i luften man puster ut 3-4 timer etter inntak. Normalt er det ikke slike gasser i luften vi puster ut.

■ ELIMINASJONS-/PROVOKASJONSMETODEN

I praksis velger mange leger å sette pasienten på laktosefri diett i 2 uker gjennom eliminasjons-/provokasjonsmetoden. Ved denne tilnærmingen fjerner man produkter som inneholder laktose for å se hvorvidt symptomene forsvinner. Bortfall av symptomer kan tyde på laktoseintoleranse. Deretter gjeninnfører man laktoseholdige produkter gradvis.



■ SELVDIAGNOSTISERING

Mange tror de har matallergier og -intoleranser som resulterer i at de kutter ut meieriprodukter (og andre matvarer) fra kostholdet. Det er derfor viktig, og høyst nødvendig, med utredning ved hjelp av kvalifisert helsepersonell for å undersøke om man har laktoseintoleranse, og få hjelp til å sette sammen et fullverdig kosthold.

■ VIKTIG Å VITE:

- Laktoseintoleranse debuterer tidligst ved 3-5 års alder, gjerne i tenårene.
- Ved laktoseintoleranse opptrer symptomene kun i mage- og tarmregionen.
- Laktoseintoleranse må ikke forveksles med melkeproteinallergi, som krever en diett helt uten melk og meieriprodukter.
- Melkeproteinallergi forekommer sjelden hos barn etter at de har begynt på skolen, og svært sjelden hos voksne.
- Ved melkeproteinallergi kan symptomene komme fra flere organer, som mage/tarm, hud (oppbluss i eksem) og pustebesvær

Kosthold ved laktoseintoleranse

De fleste med laktoseintoleranse kan tåle litt laktose hver dag, spesielt dersom det er fordelt på flere måltider. Velg derfor de meieriproduktene som inneholder lite laktose.

■ OST

De fleste oster inneholder svært lite laktose, og kan derfor spises av dem med laktoseintoleranse. Unntaket er alle typer brunost og prim, som inneholder mye laktose.

■ YOGHURT

Vanlig yoghurt inneholder en del laktose. Allikevel tåles yoghurt ofte godt av mange med laktoseintoleranse, fordi yoghurten inneholder bakterier med enzymer som kan hjelpe oss med å fordøye laktosen. Det finnes også laktoseredusert og laktosefri yoghurt.

■ SYRNET MELK

Syrnet melk inneholder en del laktose. Allikevel tåles den syrnede melken ofte godt av mange med laktoseintoleranse, fordi den inneholder bakterier med enzymer som kan hjelpe oss med å fordøye laktosen.

■ SMØR/MARGARIN

Smør og margarin inneholder lite laktose, og tåles godt av de fleste med laktoseintoleranse.



■ LAKTOSEREDUSERT MELK

Laktoseredusert melk inneholder en redusert mengde laktose. Laktosen er ferdig spaltet til glukose og galaktose, og melken smaker derfor noe søtere enn vanlig melk.

■ LAKTOSEFRIE PRODUKTER

Laktosefrie produkter inneholder ikke laktose og egner seg godt for dem med laktoseintoleranse. Per våren 2013 finnes laktosefri melk, yoghurt, syrnet melk, fløte og rømme.

■ VIKTIG Å VITE:

- For dem som har laktoseintoleranse er det ikke farlig å få i seg laktose, men det kan være ubehagelig.
- En med laktoseintoleranse vil gjerne tåle 12 gram laktose i løpet av en dag. Dette kan for eksempel være ett glass ekstra lett melk, to skiver gulost og ett lite beger skyr eller yoghurt.

Leve med laktoseintoleranse

Man trenger ikke å slutte med melk og meieriprodukter ved laktoseintoleranse, men begrense inntaket av produkter som gir ubehag.

Eksempler på laktoseinnhold i noen meieriprodukter:

Produkt og porsjonsstørrelse

Laktoseinnhold per porsjon*

Ett glass ekstra lett melk (1,5 dl)	6,8 - 7,2 g
Ett glass syrnet melk (1,5 dl)	6 - 7,5 g
Ett glass laktoseredusert melk (1,5 dl)	0,3 g
Ett glass laktosefri melk (1,5 dl)	< 0,2 g
Ett lite beger yoghurt (125 g)	5,4 - 8,3 g
Ett beger skyr (160 g)	5,3 g
En porsjonspakke meierismør (12 g)	0,07 g
Smøreost til en brødslike (15 g)	0 - 0,5 g
Et halvt beger Cottage cheese (150 g)	2,3 g
En brunostskive (8 g)	3 - 3,7 g
En gulostskive (10 g)	0 - 0,07 g

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



Lær enda mer om laktoseintoleranse:

Skann QR-koden eller se www.melk.no/laktoseintoleranse

Opplysningskontoret for Meieriprodukter 

Postboks 1011 Sentrum • 0104 Oslo
Besøksadresse: Borggata 1, oppgang A

Tlf 23 30 20 10 • Fax 23 30 20 11 • Grønt nummer: 800 69 900
post@melk.no • www.melk.no