

# GODE RÅD VED LAKTOSEINTOLERANCE

Størstedelen af verdens befolkning mangler evnen til at omsætte mælkesukker (laktose). Den tilstand kaldes laktoseintolerance.

Laktoseintolerance viser sig ikke hos det lille barn, men symptomerne kommer gradvist, som barnet når førskolealderen, og kan tage til i løbet af livet.

Grunden til symptomerne er, at personer med laktoseintolerance med tiden mister evnen til at lave tilstrækkelig laktrase. Laktrase er et enzym i tarmen, der nedbryder laktosen. Derved er der for meget ufordøjet laktose (mælkesukker) i tarmen, og det får tarmens bakterier til at producere for meget luft. Personen oplever symptomer i form af luft i maven, diarré, mavesmerter og oppustethed.

Laktose findes naturligt i mælk og mælkeprodukter.

## SÅDAN UNDERSØGER DU DIN GRÆNSE

### Reducér laktoseindtaget – du behøver ikke undgå laktose helt

Det varierer, hvor meget laktose en person med laktoseintolerance kan indtage. Du skal derfor reducere mængden af flydende mælkeprodukter, mælkeretter, supper og sovs med meget mælk eller fløde samt flødeis, hvis du oplever at mængden af mælkesukker overstiger, hvad du tåler.

- Surmælksprodukter tåles ofte bedre en mælk, da det indeholder mindre laktose
- Smør og faste oste er sjældent et problem for personer med laktoseintolerance
- Langt de fleste med laktoseintolerance tåler de små mængder laktose, der kan findes i medicin (fx bruges laktose som bærestof i medicin til pulverinhalatorer til astmabehandling)
- Færdigretter som fx pålæg og brød, som indeholder små mængder mælk, smør og lignende tolereres af de fleste

De fleste tåler omkring 1½-2½ dl mælk ad gangen, hvilket svarer til 7-12 gram laktose. Det kan dog være en god ide, at du begynder på en laktosefri diæt og så gradvist øger mængden af laktose, indtil du finder ud af, hvor meget laktose du kan tåle. I det følgende finder du gode råd til livet med laktoseintolerance og en tabel for, hvor meget laktose der er i hvilke mælkeprodukter.

### Vælg laktosefrie alternativer

Der findes et bredt udvalg af laktosefrie alternativer til mælk, yoghurt, cremefraiche, fløde, kakaomælk, koldskål, is og lignende. Udvalget af laktosefrie produkter er stigende og prisen er derfor lavere end for bare få år siden.

### Supplér eventuelt med laktraseenzym-tabletter

Hvis du er ude og spise eller får lyst til en almindelig isdessert eller en anden laktoseholdig mad, kan du på apoteket købe tabletter med laktraseenzym, som hjælper med at fordøje laktose. Du skal tage en tablet før du indtager den laktoseholdige mad.

### Sørg for at få kalk nok

I Danmark er mælkeprodukter den vigtigste kilde til kalk. Ved at indtage laktosefri komælksprodukter kan du forsat dække dit behov for kalk. Du kan også drikke plantebaseret drikke såsom soyadrik, risdrik, havredrik og mandeldrik, ligesom disse produkter kan bruges i madlavningen. Vær dog opmærksom på, at disse produkter har et lavere indhold af proteiner og kalk.

## GODE RÅD VED LAKTOSEINTOLERANCE

I skemaet herunder kan du se, hvor meget laktose en række almindelige mælkeprodukter indeholder pr. 100 gram:

PRODUKT	GRAM LAKTOSE PR. 100g.
<b>Mælk</b>	
Skummet-, mini-, let- og sødmælk	4,7
Kærnemælk	3,7
Kakaomælk 0,5%	4,4
<b>Fløde og cremefraiche</b>	
Kaffefløde 9%	4,5
Madlavningsfløde 8%	4,5
Madlavningsfløde 18%	4,2
Piskefløde 38%	3,2
Cremefraiche 18%	3,0
Cremefraiche 38%	2,7
Kvark 0,3%	4,0
<b>Yoghurt og andre syrnede produkter</b>	
Tykmælk, ymer, ylette, græsk yoghurt 10% og 2 %	3,7
Naturel 0,5%, 3,5%, 1,5%	3,26 – 3,6
Yoghurt med frugt	3,01 – 3,1
<b>Ost til madlavning</b>	
Tern i lage 50+	0,2
Mozzarella 16%	<0,05
Pizzaost 21%	<0,05
Skære- og skimmelost lagret, mellemlagret, mild, flødehavarti, danablu og lignende	<0,05
<b>Fløde og friskoste</b>	
Naturel	3,0
Hytteost 1,5% og 4,5%	2,5
<b>Smør og blandingsprodukter</b>	
Smør	0,7
Smørbar (blandingsprodukt)	0,6
Let	0,4
<b>Desserter</b>	
Risalamande	4,0
Vaniljesauce 12%	4,5
Koldskål med tykmælk og æg	3,3
Flødeis	ukendt

### FIND MERE INFORMATION PÅ PRODUCENTENS HJEMMESIDER

Hvor meget laktose der er i et produkt, afhænger af, hvilken syrningskultur der er brugt og hvor længe produktet har fået lov at syrne.

Syrningskulturernes egen enzymer er med til at nedbryde laktosen.

Ønsker du at kende den præcise mængde laktose i de mælkeprodukter, du typisk bruger, bliver de som regel oplyst på producentens hjemmeside.

Har du spørgsmål, til behandlingen er du velkommen til at kontakte os.

**Børneklíník Nord**  
Børn og allergi Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

Telefontid

Læge

Sygeplejerske

mandag-torsdag kl. 8.00-9.00

tirsdag og torsdag kl. 10.00-11.00