

Gode råd ved laktoseintolerans

Laktose er det sukker, der naturligt forekommer i mælk. Kroppen fordøjer laktose ved at danne enzymet laktase.

Det er nedsat produktion af enzymet laktase, der skaber problemer, når du har laktoseintolerans. Hvis laktose kommer ufordøjet ned i tyktarmen vil du opleve mavesmerter, oppustethed, diarré og dannelse af megen luft. Det er ufarligt, men det kan være generende.

3-8 % af voksne fra de skandinaviske lande har nedsat laktase-produktion, hvor det på verdensplan drejer sig om 70 % af alle voksne.

Ordforklaring

Laktose = mælkesukker

Laktase = enzym, der nedbryder mælkesukker i tarmen

Du skal afstemme dit indtag af laktose med din nedsatte produktion af laktase, hvis du har laktoseintolerans.

SÅDAN UNDERSØGER DU DIN GRÆNSE

Selvom du har fået konstateret laktoseintolerans, betyder det **ikke**, at du skal holde dig helt fra laktose, men at du skal tilpasse dit indtag af laktose til din evne til at producere laktase.

De fleste med laktoseintolerans kan tåle op til 7-12 gram laktose dagligt, hvilket svarer til 1½-2½ dl mælk. Det kan dog være en fordel at starte op på en laktosefri diæt og så gradvist øge mængden af laktose, indtil du finder ud af, hvor meget laktose du netop kan tåle.

Du kan se eksempler på laktoseindholdet i de mest almindelige mælkeprodukter på listen – se næste side.

GODE RÅD TIL HVERDAGEN

Udvalget af laktosefri mælkeprodukter er steget kraftigt de seneste år, og du kan derfor opretholde en normal levevis, selvom du har behov for laktosefri alternativer til fx mælk, fløde, yoghurt, creme fraiche, kakaomælk, koldskål og lignende.

I Danmark er mælkeprodukter den vigtigste kilde til kalk. Ved at indtage laktosefri mælkeprodukter kan du fortsat dække dit behov for kalk via 5 dl mælkeprodukt og 2 skiver ost dagligt.

GODE RÅD TIL SÆRLIGE LEJLIGHEDER

Hvis du er ude at spise eller får lyst til en almindelig isdessert eller anden laktoseholdig mad, kan du på apoteket købe tabletter med laktaseenzym, som hjælper på fordøjelsen af laktose. Man sluger en tablet lige før eller samtidig med indtagelsen af laktoseholdig mad. Læs indlægssedlen grundigt eller forhør dig nærmere på apoteket.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om laktoseintolerans og kostråd, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk.



Kontakt

Medicinsk Gastroenterologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 35 45

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

EKSEMPLER PÅ LAKTOSEINDHOLD I MÆLKEPRODUKTER

Produkt	Gram laktose per 100 g	Produkt	Gram laktose per 100 g
Fløde og creme fraiche		Mælk	
Kaffefløde 9 %	4,5	Skummetmælk, mini-, let- og sødmælk	4,7
Madlavningsfløde 8 %	4,5	Kærnemælk	3,7
Madlavningsfløde 18 %	4,2	Kakaomælk 0,5 %	4,4
Piskefløde 38 %	3,2	Fløde og friskoste	
Creme fraiche 18 %	3,0	Naturel	3,0
Creme fraiche 38 %	2,7	Hytteost 1,5 %, 4,5 %	2,5
Kvark 0,3 %	4,0	Smør og blandingsprodukter	
Yoghurt og andre syrnede produkter		Smør	0,7
Tykmælk, ymer, ylette, græsk yoghurt 10 % og 2 %	3,7	Smørbar (blandingsprodukt)	0,6
Naturel 0,5 %, 3,5 %, 1,5 %	3,26 – 3,6	Let	0,4
Yoghurt med frugt	3,01 – 3,1	Desserter	
Ost til madlavning		Risalamande	4,0
Tern i lage 50+	0,2	Vaniljesauce 12 %	4,5
Mozzarella 16 %	< 0,05	Koldskål m. tykmælk og æg	3,3
Pizzatopping 21 %	< 0,05	Skære- og skimmeloste	
		Lagret, mellemlagret, mild, flødehavarti, danablu og lignende.	< 0,05

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