

Gode råd ved laktoseintolerans

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

Laktoseintolerans 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 laktoseintolerans med tiden mister evnen til at lave tilstrækkelig laktase. Laktase 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 end mælk, da det indeholder mindre laktose.
- Smør og faste oste er sjældent et problem for personer med laktoseintolerans.
- Langt de fleste med laktoseintolerans tåler de små mængder af laktose, der kan findes i medicin (fx bruges laktose som bærerstoff i medicin i 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 idé, 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 laktosefri 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 laktaseenzym-tabletter

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 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 fortsat dække dit behov for kalk.

Du kan også drikke plantebaserede 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.

I skemaet herunder kan du se, hvor meget laktose almindelige mælkeprodukter indeholder per 100 gram:

Produkt	Gram laktose per 100 g
Mælk	
Skummet-, mini-, let- og sødmælk	4,7
Kærnemælk	3,7
Kakaomælk 0,5%	4,4

Fløde og cremefraiche	
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
Yoghurt og andre syrnede produkter	
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
Ost til madlavning	
Tern i lage 50+	0,2
Mozzarella 16 %	< 0,05
Pizzaost 21 %	< 0,05
Skære- og skimmeloste lagret, mellemlagret, mild, flødehavarti, danablu og lignende	< 0,05
Fløde og friskoste	
Naturel	3,0
Hytteost 1,5 %, 4,5%	2,5
Skære- og skimmeloste	
Lagret, mellemlagret, mild, flødehavarti, danablu og lignende	< 0,05
Smør og blandingsprodukter	
Smør	0,7
Smørbar (blandingsprodukt)	0,6
Let	0,4
Desserter	
Risalamande	4,0
Vaniljesauce 12 %	4,5
Koldskål med tykmælk og æg	3,3
Flødeis	Ukendt

Find mere information på producenternes 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 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.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Center for Ernæring og Tarmsvigt

Tlf. 97 66 35 42

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Ambulatorium for Børn og Unge

Tlf. 97 66 33 30

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 10.00 – 12.00