

Laktosintolerans

Laktos är ett annat ord för mjölksocker. Det finns i mjölk och andra mejeriprodukter liksom i viss mat som t ex gratänger, pannkaka, mjölkkokt gröt.

I tunntarmen bryts mjölksocker ner av enzymet laktas. Vid laktosintolerans bildas för lite laktas eller inget alls, vilket gör att mjölksockret inte bryts ner utan fortsätter ut i tjocktarmen och ger besvär som magsmärtor, gaser och diarré. Laktosintolerans är ofarligt men symtomen kan vara mycket besvärande.

Det är individuellt hur mycket laktos man tål. Man får prova sig fram till vilken mängd man klarar utan att få besvär.

Laktosintolerans är inte detsamma som mjölkallergi. Skillnaden är att man vid laktosintolerans oftast tål små mängder mjölk men vid mjölkallergi måste utesluta mjölk och mejeriprodukter helt.

Laktasenzym finns i tabletter och flytande form att köpa receptfritt på apotek. Laktasenzym hjälper till att, i mag- tarmkanalen, bryta ner det laktos som intas via mat och dryck.

Kalcium

Mejeriprodukter, mjölk, fil, yoghurt och ost, är de livsmedel som innehåller mest kalcium.

Utesluts dessa är det inte möjligt att via maten få tillräckligt med kalcium.

Låglaktos- och laktosfria produkter innehåller samma mängd kalcium som andra mjölkprodukter och bör användas för att tillgodose kalciumbehovet.

Hårdost är laktosfri.

Det finns också mjölkersättningar baserade på havre, ris eller soja som är berikade med kalcium, se innehållsförteckning.

Använder du 5 dl laktosfri/reducerad mjölk/fil/yoghurt per dag får du tillräckligt med kalcium. Om du inte använder den mängden per dag kan du komplettera med hårdost.

Rekommenderat intag av kalcium per dag:

600 mg för barn 1-5 år

700 mg för barn 6-9 år

900 mg för barn 10-12 år, tonåringar, gravida och ammande

800 mg för vuxna

1 dl mjölk/ fil/yoghurt eller 2 skivor ost ger ca 100 mg kalcium.

Vid lågt kalciumintag kan kalciumtillskott behövas. Observera att vissa kalciumtillskott innehåller sötningsmedel, så kallade sockeralkoholer (dessa slutar på -ol, t ex sorbitol, mannitol och xylitol). Dessa kan ge besvär som gaser och ha en laxerande effekt.

Här visas olika grader av laktasbrist som kan fungera som en riktlinje för hur mycket laktos man tål.

1. **Helt laktosfri kost.** Ger 0 g laktos per dag
All laktos utesluts.

Välj: Laktosfria mjölkprodukter
Mjölkfria charkvaror
Mjölkfritt matlagingsmargarin, olja och smörgåsmargarin
Havre-/ris-/sojadryck (kalciumberikade)
Mjölkfritt bröd

2. **Måttligt laktosreducerad kost.** Ger i genomsnitt 2-5 g laktos per dag.

Välj: Låglaktosvälling
Låglaktosmjölk/fil
Vanligt margarin
Livsmedel med små mängder laktos (se nedan)
Vanligt bröd

3. **Lätt laktosreducerad kost.** Ger i genomsnitt cirka 5-10 g laktos per dag

Uteslut vanlig mjölk som dryck

Laktosinnehåll i några vanliga livsmedel:

Mesost och messmör till en smörgås	7-8 g laktos
1 dl mjölk	5 g laktos
1 dl filmjölk	4 g laktos
1 dl kaffegrädde	4 g laktos
1 dl vispgrädde	2 g laktos
50 g keso	1 g laktos
1 skiva bröd bakat på mjölk	0,5 g laktos
5 g (1 portion) Lätt&Lagom	0,05 g laktos
5 g (1 portion) smör	0,02 g laktos
5 g (1 portion) lättmargarin	spår av laktos
Smältost	spår av laktos
Hårdost	laktosfri