

Tablet over indhold af laktose (pr. 100 gram) i forskellige fødevarer

| Over 3 gram   | 3-1 gram  | 1-0,1 gram  | Under 0,1 gram  |
|---|---|---|---|
| Mælk,<br>tykmælk<br>Syrnet<br>mælk<br>Drikkechokolade<br>Skummet<br>mælk<br>Flødeis<br>Milkshake<br>Pandekager<br>Risengrød<br>Mælkechokolade<br>Blød<br>nougat | Fløde<br>Yoghurt<br>Pølser<br>Leverpostej<br>Frikadeller<br>Lasagne<br>Hvedeboller<br>Hvid sovs | Smør<br>Margarine<br>Brun sovs<br>Kartoffelmos<br>Fiskesuppe<br>Kogechokolade<br>Groft brød | Mange<br>smelteoste<br>Mange oste<br>Rugbrød<br>Knækbrød<br>Laktosefri<br>margarine<br>Vegetabilsk<br>olie<br>Mange<br>spegepølser<br>Havregrød<br>kogt på<br>vand<br>Lakrids |

Er du i tvivl - må du endelig kontakte os på

Tlf. 55 73 10 66

man-tor

## BØRNELÆGE ALLERGIKLINIK

Birgitte Frederiksen Videbæk  
Parkvej 46D, 4700 Næstved.  
Tlf. 55 73 10 66 man-tors 8-12  
Email: Via Patientportalen på  
[www.børnelæge-næstved.dk](http://www.børnelæge-næstved.dk)



**Gode råd ved  
Laktoseintolerance /  
Mælkesukkerintolerance**

### **Er laktoseintolerance det samme som mælkeallergi?**

Nej - der er væsentlig forskel på, hvordan en mælkeallergiker skal forholde sig til mælk sammenlignet med en person, der er laktoseintolerant.

Derfor er det vigtigt at skelne mellem mælkeallergi og laktoseintolerance

### **Laktoseintolerance**

Hvis du har laktoseintolerance, har du en nedsat evne til at fordøje mælkens naturlige sukker laktose, fordi du har en utilstrækkelig produktion af enzymet laktase.

Du kan opleve ubehag, hvis du indtager mere mælk/mælkeprodukter, end du har laktase til. Det kan give mavesmerter, oppustethed og diarré, men ikke symptomer fra andre organer. Det er ubehageligt, men ikke farligt.

### **Hvornår opstår laktoseintolerance?**

Det, at man ikke kan tåle laktose, kan være medfødt eller komme senere i livet.

Den medfødte variant er ekstremt sjælden i Danmark. Den ses allerede, mens barnet ammes, da modermælk indeholder laktose. Barnet trives ikke og har sure afføringer.

Laktoseintolerance opstår oftest i 4-10 års alderen, men i Danmark ses det oftest også senere.

Laktoseintolerance opstår på grund af at evnen til at danne enzymet laktase mindskes. Det er genetisk/arveligt bestemt.

Det rammer ca. 75 % af jordens befolkning, som lever udmærket med det, fordi de ikke har tradition for at drikke mælk som voksne.

I Danmark er 3-6 % af befolkningen laktoseintolerante. Det ses især hos mennesker med anden etnisk baggrund end dansk.

Laktoseintolerance kan også opstå ved sygdomme, der påvirker slimhinden i tarmen.

Denne form for intolerance vil forsvinde igen, når tarmen bliver rask.

### **Sådan undersøger du din grænse.**

Selvom du har fået konstateret laktoseintolerance, 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 laktoseintolerance kan tåle op til 7-12 gram laktose dagligt, hvilket svarer til 1,5-2,5 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.

### **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/kapsler med laktaseenzym, som hjælper på fordøjelsen af laktose. Læs på pakningen, hvordan det skal tages.

Højt indhold af laktose findes i flere mejeriprodukter, fx i al mælk, ikke bare i komælk men også i gede- og fåremælk. Mælk og ejeriprodukter er de eneste fødevarer, der naturligt indeholder laktose. Alle faste oste og skimmeloste er dog stort set fri for laktose, og i hytteost og feta er indholdet begrænset. Syrnede produkter (som yoghurt) har et lidt lavere indhold end almindelig mælk, og mange tåler syrnede produkter bedre end mælk.