

1. **Lactaseenzym** kan købes i håndkøb på apoteket: Lactrasekapsler. De kan også fås på recept.

Kapslen kan enten sluges inden måltidet eller drysses over mad, som indeholder mælkeprodukter/laktose. Effekten bliver at mælkesukkeret nedbrydes og derfor ikke giver mavesymptomer.

## 2. Laktosefri mælkeprodukter

Laktosefri mælk, fløde, yoghurt mv. kan købes i de fleste supermarkeder. Endelig kan man komme indholdet af 2 lactrasekapsler i 1 l mælk og lade den stå til næste dag, hvorefter alt mælkesukker er nedbrudt.

## 3. Andre produkter

Der findes i dag produkter der ligner yoghurt, mælk og fløde, som er lavet af soya, ris eller havre. De kan købes i de fleste madbutikker samt i helsekostbutikker og lignende.

## Økonomi

Ifølge serviceloven er der mulighed for at få tilskud til merudgifter som følge af laktoseintolerance.

Kontakt socialrådgiver.

## Spørgsmål

Hvis I har spørgsmål til ovenstående, må I endelig kontakte os på tlf: 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-11.

Se <http://www.biolac.se/dk/> for mere information om Lactrase, eller spørg på apoteket.

*v/ Karen Tilma*

*Nørregade 12, 1. Sal*

*9700 Brønderslev*

*Tlf. 98 88 12 00*

[www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk)

Sidst revideret marts 2020

Ansvarlig: KT

*Patient Information*

# Laktose Intolerance

Børnelægeklinikken



## Generelt

Laktoseintolerance skyldes mangel på et enzym i tyndtarmen, *laktase*, som er nødvendigt for at kunne nedbryde mælkesukker (*laktose*). Mangel på laktase kan give maveproblemer i forbindelse med indtagelse af mælk.

Laktoseintolerance findes i Danmark hos 4% af befolkningen. Der findes 2 former, dels en arvelig form som oftest betyder at man har laktase enzymet fra fødslen og de første leveår, men det forsvinder gradvist i perioden fra 2 års alder til teenageårene. Den anden form er en sekundær laktoseintolerance, som er hyppig og skyldes skade på tarmes slimhinde i forbindelse med fx mave-tarminfektioner/diarre. Denne form er midlertidig, men betyder, at man skal undgå mælkesukker indtil tarmslimhinden er rask igen.

Risiko for laktoseintolerance varierer mellem forskellige befolkningsgrupper. I Afrika, Asien og Sydamerika mangler mellem 40-100% laktase enzymet, i middelhavsområdet mellem 20-50% af befolkningen, mens hyppigheden i Danmark ligger mellem 3-6% af den voksne befolkning.

## Symptomer

Symptomerne kommer i forbindelse med indtagelse af mælk eller fødevarer med mælkeprodukter i. Symptomerne kan være

- Mavesmerter
- Oppustethed, luft i maven
- Diarré, opkast

## Undersøgelser

- Blodprøve (gentest med fuldblod)
- Kostforsøg

## Behandling

Begrænse mængden af laktoseindtagelse fra mælk og mælkeprodukter.

Når man får stillet diagnosen, som regel pga. mavesmerter, anbefales det at man i en periode på 2 måneder helt undgår indtagelse af laktose. Herefter forventes tarmslimhinden at være normaliseret, hvorefter man langsomt kan begynde at indtage mælkeprodukter indtil man får symptomer.

Højt indhold af laktose findes i flere mejeriprodukter, fx i al mælk, ikke bare i komælk men også i gede- og fåremælk. Mælk og mejeriprodukter 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 tager syrnede produkter bedre end mælk.

Mælk indgår i mange færdige madvarer som pastasager, leverpostej, brød, flødeis og mælkechokolade. Det er dog ikke altid et problem for laktoseintolerante, da indholdet af laktose i de fleste af disse madvarer er meget lavt.

Tabel over indhold af laktose (per 100 g) i forskellige fødevarer:

>3g	3-1g	1-0,1g	<0.1g
Mælk, tykmælk	Fløde	Smør	Mange smelteost
Syrnet mælk	Yoghurt	Margarine	Mange ost
Drikkechokolade	Pølser	Brun sovs	Rugbrød
Skummet mælk	Leverpostej	Kartoffelmos	Knækbrød
Flødeis	Frikadeller	Fiskesuppe	Laktosefri margarine
Milkshake	Lasagne	Kogechokolade	Vegetabilsk olie
Pandekager	Hvedeboller	Groft brød	Mange spiselige gepølser
Risengrød	Hvid sovs		Havregrød kogt på vand
Mælkechokolade			