

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 ved kommunen.

SPØRGSMÅL

Hvis du/I har spørgsmål til ovenstående, må du/I endelig kontakte os på tlf.: 98 88 12 00 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-11. eller på e-mail klinikken@karentilma.dk.



Børnelægeklinikken

Brønderslev

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

www.karentilma.dk

Sidst revideret Juli 2021

Ansvarlig: KT

PATIENTINFORMATION

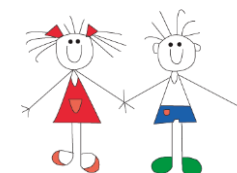
Laktose intolerance

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

Under 0,1 g.	Mange smelteoste Mange oste Rugbrød Knækbrød Laktosefri margarine Vegetabilsk olie Mange spegepølser Havregrød kogt på vand
1 - 0,1 g.	Smør Margarine Brun sovs Kartoffelmos Fiskesuppe Kogechokolade Groft brød
3-1 g.	Fløde Yoghurt Pølser Leverpostej Frikadeller Lasagne Hvedeboller Hvid sovs
Over 3 g.	Mælk Tykmælk Syrnet mælk Drikkechokolade Skummetmælk Flødeis Milkshake Pandekager Risengrød Mælkechokolade

Børnelægeklinikken

Brønderslev



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:

- **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.
- **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 og er typisk:

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

UNDERSØGELSER

- Blodprøve (gentest med fuldblod)
- Kostforsøg

BEHANDLING

Begræns 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 igen 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 tåler syrnede produkter bedre end mælk.

Mælk indgår i mange færdige madvarer såsom pølser, 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. Se vores tabel i denne pjece.

Lactaseenzym: kan købes i håndkøb på apoteket og hedder 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.

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

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.