OLYMPIATOPPEN

# FAKTA OM LAKTOSE-INTOLERANSE

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Laktoseintoleranse er redusert evne til å spalte melkesukker (laktose) i tarmen. På verdensbasis er laktoseintoleranse vanlig, men hos etnisk norske er forekomsten lav.

Melk og melkeprodukter har varierende innhold av melkesukker, og mange produkter kan brukes av laktoseintolerante. Det er viktig å beholde melkeprodukter i kosten for å få nok kalsium. I tillegg er melkeprodukter gode kilder til protein, jod og noen B-vitaminer. Det finnes flere laktosefrie eller laktosereduserte alternativer til vanlig søtmelk.

Melk er den eneste råvaren som inneholder melkesukker (laktose). Melkesukker består av to sukkermolekyler som er bundet sammen med en binding. For å kunne bryte denne bindingen trengs et bestemt enzym som heter laktase. Hos de fleste mennesker forsvinner dette enzymet helt eller delvis når morsmelk ikke lenger er en del av kostholdet.

## Sjelden blant nordmenn

Hos enkelte folkeslag, bl.a. etnisk norske, beholdes enzymet livet ut og gjør at man kan nyttegjøre seg melkesukkeret hele livet. Sannsynligvis har det å tåle melk og melkeprodukter gitt en fordel for overlevelse i enkelte områder i verden. Det kan være noe av forklaringen til at vi i Norge har den laveste forekomst av laktoseintoleranse i verden (2-4%).

*Laktosefri lettmelk og matfløte er gode alternativer for de som ikke tåler melkesukker.*

## Ubehagelig, men ikke farlig

Laktoseintoleranse er ikke farlig i seg selv, men kan være ubehagelig dersom ikke kostholdet tilpasses. Laktoseintoleranse fører til at melkesukker som ikke brytes ned i tynntarmen, passerer til tykktarmen og brytes ned av bakteriene der. Denne prosessen kan skape ubehag i form av luftsmerter og diaré. Ved diaré kan kroppen tape mye væske, noe som er uheldig for idrettsutøvere. Symptomer som forstoppelse, oppkast, kvalme, hodepine, tretthet, ledd- og muskelsmerter kan også forekomme hos personer med laktoseintoleranse.

## De fleste tåler litt

En person som har laktoseintoleranse, kan gjerne tåle noe laktoseholdig mat og drikke. Det er individuelle forskjeller i hvor mye laktose som kan inntas uten at det fører til symptomer. Laktose som inntas i et måltid tåles gjerne bedre enn hvis det inntas alene. Laktose tåles også i større mengder dersom man sprer inntaket utover flere måltider om dagen.

## Kan være forbigående

Personer som vanligvis tåler laktose, kan bli rammet av en laktoseintoleranse i kortere perioder. Dette kan opptre som følge av skader på tarmen, for eksempel ved ubehandlet cøliaki (glutenintoleranse), en tarminfeksjon eller langvarig diaré. Denne sekundære laktose-

intoleransen vil som regel gå over når tarmen normaliseres.

## Melk og melkeerstatninger uten laktose

Som alternativ til vanlig søtmelk finnes det lettmelk som er laktosefri eller laktoseredusert, samt laktosefri matfløte. I tillegg finnes det en rekke melkeerstatninger (drikker, yoghurt, is og fløte) laget av soya, ris eller havre, som er naturlig fri for laktose. Noen av disse produktene er tilsatt kalsium, vitamin B2 og B12, og kan brukes som erstatning for vanlige melkeprodukter. De som ikke er tilsatt kalsium er ikke et fullgodt alternativ.

## Ikke kutt ut melkeprodukter

For laktoseintolerante er det viktig å begrense mengden av melkesukker i kosten. Det er sjelden nødvendig med en helt laktosefri kost da de fleste kan spalte noe laktose i tarmen. Man bør "prøve og feile" litt til man finner sitt eget toleransenivå.

Tabellen under gir en oversikt over laktoseinnhold i ulike melkeprodukter.

***Inneholder ikke laktose***

- Tine laktosefri melk
- Tine laktosefri matfløte
- Biola småflasker (100ml)

***Lavt laktoseinnhold(tåles av de fleste)***

- Tine laktoseredusert melk
- Litago lettere sjokolademelk
- Tine Kakao skolemelk
- Litago yoghurt
- Melk/fløte behandlet med enzymer
- Meierismør og margarin
- Alle faste og halvfaste hvitoster som Norvégia Jarlsberg, Gouda, Edamer, Ridder og Mozarella
- Muggoster
- Smørbare smelteoster

***Inneholder en del laktose***

- Søtmelk og syrnet melk
- Yoghurt
- Rømme/kesam
- Fløte
- Melkesjokolade

***Inneholder svært mye laktose:***

- Brunost og prim
- Tørrmelk

For de fleste er laktosereduserte produkter, lagrede oster (som Norvégia), smør og margarin trygge produkter. Syrnede produkter (som yoghurt og syrnet melk) inneholder bakteriekulturer som hjelper til å spalte laktose. Disse tåles ofte bedre enn vanlig søtmelk. Et halvt beger yoghurt eller 1 dl melk til et måltid vil tåles av de fleste med laktoseintoleranse. Prim og brunost har et svært høyt innhold av laktose og bør unngås.

Melkeprodukter inngår ofte som ingrediens i produkter, så det er viktig å lese på varedeklarasjonen. Der står alle ingredienser i fallende rekkefølge. Når laktoseholdige melkeprodukter er blant de første ingrediensene (eks. melk, skummetmelkpulver, laktose, fløte, rømme, tørrmelk eller myse), er det ikke sikkert at produktet tåles. Når ingrediensen er listet opp et stykke ut i listen, er det liten sannsynlighet for at produktet vil gi reaksjon. Flere matprodusenter har melkefrie (og dermed laktosefrie) produktfamilier, som f.eks Gildes Go' og mager serie.

Det er viktig å inkludere noen melkeprodukter i kosten, da kalsiuminntaket kan bli for lavt dersom alle melkeprodukter kuttes ut. Ved inntak av 3 enheter melkeprodukter om dagen (en enhet er f.eks. ett glass melk, en yoghurt eller ost på en brødskive), blir kalsiuminntaket tilstrekkelig for de fleste. For idrettsutøvere er melkeprodukter også en viktig kilde til energi og protein av bra kvalitet.

## Hjelpemidler ved laktoseintoleranse

Det kan være problematisk å gå ut og spise eller bli invitert på middag for de som har en matvareintoleranse. Det er viktig å vite at det finnes lettvinte løsninger å få kjøpt. Kerutab og Kerulac er enzympreparater som spalter laktosen i melkeprodukter. Disse preparatene kan kjøpes på apoteket. Kerutab kan brukes ved inntak av matvarer eller et måltid som inneholder laktose. Kerulac dryppes i melk eller fløte 24 timer før bruk og gjør at 70-90% av laktosen blir spaltet.