

Laktosereduceret diæt



REGION SJÆLLAND
SLAGELSE SYGEHUS



- vi er til for dig

Du har fået denne folder, da det er blevet konstateret, at du eller dit barn har laktoseintolerance.

Hvad er laktose?

Laktose kaldes også mælkesukker. Det er en naturlig del af mælk og mælkeprodukter. Laktose findes i mælk fra køer, men også i mælk fra får og geder.

Laktose er et sukkerstof (kulhydrat), som består af to dele.

For at vi kan få gavn af den laktose der er i maden, skal de to dele først skilles fra hinanden via spaltning. Ellers kan kroppen ikke optage laktosen.

Spaltningen sker ved hjælp af et enzym, laktase, der findes i vores tyndtarm.

Hvad er laktoseintolerance?

Hvis laktase helt eller delvist mangler i tyndtarmen, vil laktose ikke blive spaltet og kan dermed ikke blive optaget i blodet.

Når laktose kommer længere ned i tarmen (tyndtarmen) vil bakterier nedbryde laktosen under dannelse af luft, og der trækkes væske ind i tarmen. Dette kan resultere i vandige, sure diaréer, maverumlen, koldsved og smerter. Tilstanden hedder laktoseintolerance.

Laktoseintolerance findes i 2 former. En medfødt variant, som er meget sjælden. Denne ses allerede, mens barnet ammes, da modermælk indeholder laktose.

Den anden form af laktoseintolerance opstår oftest i 2- til 4-års alderen, men kan også komme senere. I Danmark har 3-6 procent af befolkningen laktoseintolerance. Det ses især hos danskere med anden etnisk baggrund.

Hvordan behandles laktoseintolerance?

Behandlingens mål er at undgå symptomer og består i helt eller delvist, at udelukke laktose fra kosten og evt. at bruge et tilskud af kunstig laktase. I langt de fleste tilfælde, er der ikke behov for fuldstændig udelukkelse af laktose i kosten.

Det er meget forskelligt, hvor meget laktose den enkelte tåler. De fleste kan tåle lidt laktose.

Laktoseintolerance er en tilstand, som kan være ubehagelig, hvis diæten brydes, men den forværres ikke. Diæten er livslang.

Laktose i madvarer

Laktose forekommer naturligt i mælk og mælkeprodukter. Men da mælk og tømælk eller ren laktose ofte er tilsat i en lang række færdige madvarer, kan der også være laktose i disse.

Da laktose kan »gemme« sig i mange færdigvarer, er det en god vane **altid** at læse varedeklarationen for at undgå levnedsmidler, der indeholder laktose.

Laktose findes i varierende mængde i mælk og mælkeprodukter, f.eks. i:

- Sødmælk/sødmælkspulver
- Letmælk
- Minimælk
- Skummetmælk/skummetmælkspulver
- Kærnemælk/koldskål
- Fløde/piskefløde
- Yoghurt/A38/Cultura/ymer/ylette
- Creme fraiche/syrnet fløde
- Fromage frais/skyr
- Hytteost/rygeost/myseost/flødeost/frisk ost/smøreost
- Mælkesukker/laktose/valle/vallepulver/valleprotein
- Tømælk/mælkebestanddele
- Kasein, kaseinat, lactalbumin

Mælkesyre og mælkesyrekultur har trods navnet intet med mælkesukker at gøre. Det samme gælder for mælkeprotein.

Mange piller kan være overtrukket med laktose.

Eksempel på varedeklaration:

Knorr sauce Hollandaise:

Ingredienser: hvedemel, palmefedt, kartoffelstivelse, salt, tørret æggebomme 5,0%, **mælkesukker**, maltodextrin, løgpulver, **mælkeprotein**, citronsaftpulver, gærekstrakt, krydderier, **vallepulver (mælk)**, aroma (med bl.a. hvede, byg). Kan indeholde spor af selleri.

Hvordan kan man lave mad uden mælkeprodukter?

Der bruges ofte mælk til forskellige retter f.eks. farsretter, kartoffelmos, saucer, grød, brød og desserter.

I mange tilfælde kan der godt bruges vand, grønsagsvand eller bouillon i bl.a. frikadeller og kartoffelmos.

I brød kan mælken erstattes af vand eller andre mælke-/laktosefri produkter.

Brug f.eks. kogte, blandede grøntsager jævnet med majsstivelse i stedet for fløde og creme fraiche i sovser og lignende.

Du kan bruge mælkefri plantemargarine, planteolie eller oliemargarine til at stege i.

Laktosefri produkter

Der kommer flere og flere laktosefri produkter på markedet.

Obs.: producenterne må ændre i ingredienserne uden at skrive det på produktet. derfor bør varedeklarationen altid checkes, hvis der kan være risiko for mælkebestanddele i produktet.

Kunstig laktase

kan være godt at bruge, når du ikke er helt sikker på, om, eller hvor meget laktose, der er i maden, f.eks. når du er i byen. Det kan også være, at du med vilje vælger mad, hvor du ved, at der er laktose i. Dette kan godt lade sig gøre, hvis du tilsætter laktase.

Laktase finde i handlen som:

- Enzylawin (dråber)
- Lactrase (kapsler)
- LactaNON (tabletter)

Disse produkter indeholder enzymet laktase, der erstatter den laktase, som kroppen ikke selv kan danne. På den måde undgås ubehag. Fordelen ved at bruge laktase er, at du kan drikke mælk, og samtidig få mælkens kalk og øvrige vitaminer og mineraler. Produkterne kan købes receptfri på apoteket, i helsekostforretninger og over internettet.

OBS! Der kan være visse restriktioner ved brug af disse produkter til børn under 7 år.



Find din egen tolerancetærskel

Det er individuelt, hvor meget laktose hver enkelt kan tåle. De fleste kan tåle op til 5 gram laktose pr. 100 gram mad, og ofte tåles endnu mere.

For at du kan finde din egen tolerancetærskel, er det bedst, at du holder dig næsten helt fra laktose i en periode på 2 - 4 uger.

I løbet af de 2 - 4 uger, skal du helst holde dig fra grupperne 3 - 5 i opstillingen på side 6, hvor der er fra 0,1 g til >3 gram laktose pr. 100 gram.

Herefter kan du begynde at spise/drikke små mængder laktoseholdige levnedsmidler og se, hvordan du reagerer på de enkelte produkter.

Når du begynder at spise mejeriprodukter igen

skal du starte med små mængder og helst fra grupperne 5 - 4 - 3, i nævnte rækkefølge, så er du sikker på ikke at reagerer for kraftigt, hvis du får for stor en portion. Når du spiser mejeriprodukter sammen med anden mad, vil du oftest kunne tåle mere, end hvis du får eksempel drikker et helt glas mælk alene.

**Nogle madvarer grupperet efter
indholdet af laktose i 100 gram:**

Gruppe 5

0 gram - garanteret
Laktosefrie mejeriprodukter

Gruppe 4

- < 0,1 gram
- Mange smelteoste
- Skimmeloste
- Skæreost
- Rugbrød
- Knækbrød
- Mange spegepølser
- Lakrids

Gruppe 3

- 1 - 0,1 gram
- Smør
- Kærgården o.lign.
- Margarine
- Fetaost
- Sovs tilberede uden mejeriprodukt
- Kartoffelmos
- Fiskesuppe
- Mørk chokolade
- Groft brød

**Gruppe 2,
3 - 1 gram**

- Fløde
- Yoghurt
- Creme fraiche
- Pølser
- Leverpostej
- Frikadeller
- Lasagne
- Hvedeboller
- Mælkesovs
- Kager
- Kød- og fiskefars med mælk

Gruppe 1,

- > 3 gram
- Alle mælketyper
- Syrnet mælk (ymer og tykmælk)
- Drikkechokolade
- Friskost (flødeost, hytteost osv.)
- Flødeis
- Milkshake
- Pandekager
- Risengrød
- Mælkechokolade
- Blød nougat
- Mælkepulver

Kalktilskud

Det er vigtigt at være opmærksom på, at man udelukker kalk fra kosten, når man ikke drikker mælk. Mangel på kalk kan resultere i knogleskørhed.

Man bør derfor erstatte mælken med laktosefri mælkedrik fra Arla, soya-drik eller risdrik med ekstra calcium, eller indtage kalktilskud.

Kalkbehovet er afhængigt af alder og køn. Kalktilskuddet kan indtages sammen med D-vitamin.

Nyttige adresser og link:

Produktserien »Levevis« findes i Dansk Supermarkeds forretninger (Netto, Føtex og Bilka).

Opskrifter findes på Astma-Allergi Danmarks hjemmeside under »opskrifter«.

www.astma-allergi.dk/opskrifter
www.dk-kogebogen.dk

Astma-Allergi Danmarks Rådgivning:
www.astma-allergi.dk

Fødevarestyrelsen:
www.foedevarestyrelsen.dk eller
www.altomkost.dk

Arla Food:
www.arla.dk

Internetfirma:
www.allergikost.dk

NOTER

Børne- og Ungeambulatoriet
Slagelse Sygehus
Fælledvej 2C
4200 Slagelse
Telefon 58 55 34 00
Mandag - fredag kl. 08.00 - 12.00
Mandag - fredag kl. 12.00 - 15.00
(akutnummer oplyses på telefonsva-
rer)