

kan man gøre?

Hvor meget laktose kan man tåle?

Hvordan kan mælk og mælkeprodukter indgå i kosten?



gode råd

- Start med små mængder mælk og trap langsomt op indtil du ved, hvor meget du kan tåle
- Start med syrnede mælkeprodukter
- Fordel mælkeprodukterne over hele dagen
- Drik mælk i forbindelse med et måltid
- Skærest og skimmelost kan uden problemer indgå i kosten

Hvis du er i tvivl, spørg din diætist, læge eller sundhedsplejerske.

Udarbejdet af Mejeriforeningen i samarbejde med klinisk diætist Inge Vinding. August 1997.
Gennemlæst af overlæge, dr. med. Jens F. Dahlerup.
2. reviderede udgave juni 1998.



MEJERIFORENINGEN
Danish Dairy Board

Mejeriforeningen
Danish Dairy Board
Frederiks Allé 22
DK-8000 Århus C
Danmark
Telefon +45 8731 2000
Fax +45 8731 2001
E-mail: ddb@mejeri.dk
www.mejeri.dk

LAKTOSE INTOLERANS

fakta



H v a d e r l a k t o s e i n t o l e r a n s ?

Mange kan tåle mere laktose, end man har regnet med

Laktoseintolerans betyder manglende evne til at fordøje laktose – også kaldet mælkesukker – og er den normale tilstand for 75 % af jordens voksne befolkning. Det giver fordøjelsesproblemer i form af diarré, oppustethed og mavekneb. Selv om symptomerne er uskadelige, kan de være meget ubehagelige. Derfor holder mange med laktoseintolerans helt op med at drikke mælk og spise andre mejeriprodukter – de eneste madvarer, der fra naturens side indeholder laktose.

Nye undersøgelser viser imidlertid, at de fleste med laktoseintolerans kan tåle op til 6-7 g laktose ad gangen og nogle endda op til 12 g uden at få symptomer. Det svarer til henholdsvis 1½ dl og 2½ dl mælk. Det giver både mulighed for større variation i den daglige mad og større chance for at få nok kalcium.



fakta...

Indholdet af laktose i maden

Alle faste oste og skimmeloste er stort set laktosefrie. Andre former for ost, f.eks. hytteost og fetaost, indeholder højst 1 g laktose per 100 g og kan derfor også indgå i den daglige mad.

Mælk indgår i mange færdige madvarer som pølser, leverpostej, brød, flødeis og flødechokolade. Det er dog meget sjældent noget problem, da de fleste af disse madvarer indeholder under 1 g laktose per 100 g.

1 glas (2 dl) letmælk	9,4 g laktose
1 glas (2 dl) kærnemælk	7,3 g laktose
2 dl ymer	6,7 g laktose
2 dl yoghurt	5,0 g laktose
50 g hytteost	0,5 g laktose
50 g fetaost	0,3 g laktose
1 skive (20 g) skæreost	spor

Sådan tåler man bedst mælk og mejeriprodukter

Der er stor forskel på, hvor meget laktose den enkelte tåler. Ved at starte med små mængder og langsomt trappe op, kan man finde sin egen tærskel. I den forbindelse er det vigtigt at huske, at der ingen varig skade sker ved at overskride den individuelle tærskel. Samtidig er det muligt efterhånden at vænne sig til at tåle større mængder.

Risikoen for symptomer er mindst, hvis man drikker mælk i forbindelse med et måltid. Mange tåler syrnede mælkeprodukter bedre end almindelig mælk.

Sådan får man nok kalcium

Fjerner man alle mælkeprodukter fra kosten, fjerner man samtidig lidt over halvdelen af kostens kalcium. Det er uheldigt, fordi kalcium har betydning for opbygning af knoglerne og derfor spiller en vigtig rolle for forebyggelsen af knogleskørhed, osteoporose. Især børn har svært ved at få nok kalcium uden mælkeprodukter.

Et par skiver ost og et glas mælk eller en portion yoghurt fordelt over dagen dækker godt halvdelen af behovet for kalcium. Resten får man fra andre madvarer.

