



Laktoseintoleranse er redusert evne til å spalte melkesukker i tarmen. På verdensbasis er laktoseintoleranse vanlig, men hos etnisk norske er forekomsten lav (ca. 2 %). Melkeprodukter har forskjellig mengde melkesukker, og mange produkter kan brukes av laktoseintolerante. Det er viktig å beholde melkeprodukter i kosten for å få nok kalsium.



En rekke meieriprodukter har et svært lavt innhold av laktose og tåles godt av laktoseintolerante.

Melk er den eneste råvaren som inneholder melkesukker (laktose). Melkesukker består av to sukkermolekyler som er bundet sammen med en binding. Denne bindingen må ha et bestemt enzym for å brytes 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%).

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 luftsmertesmerter og diaré. Ved diaré kan kroppen tape mye væske, noe som er uheldig for idrettsutøvere.

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 en langvarig diaré. Denne sekundære laktoseintoleransen vil som regel gå over når tarmen normaliseres.

Melkeprodukter uten laktose

Det finnes noen melketyper som ikke inneholder laktose. Det er soyamelk, yoghurt laget av soyamelk, rismelk og havremelk. Noen av disse er tilsatt kalsium, og de kan brukes som alternativ til meieriprodukter. De som ikke er tilsatt kalsium, er ikke et fullgodt alternativ fordi de ikke gir nok kalsium.

Ikke kutt ut meieriprodukter

For laktoseintolerante er det viktig ikke å få for mye melkesukker i kosten. Det er sjelden nødvendig å ha 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 gir en oversikt over laktoseinnhold i ulike meieriprodukter.

Inneholder svært mye laktose:

- Brunost og prim
- Tørrmelk
- Næringspulver basert på tørrmelk

Inneholder en del laktose:

- Melk
- Syrnet melk
- Yoghurt
- Rømme
- Fløte
- Grøt
- Melkesjokolade

Lavt laktoseinnhold:

- Laktoseredusert melk
- Melk/fløte behandlet med enzymer
- Magre smøreoster
- Meierismør

Inneholder svært lite laktose (tåles av de aller fleste):

- Alle faste hvite oster som Norvegia Jarlsberg, Gouda, Edamer og Ridderost
- Muggoster
- Smørbare smelteoster

Andre produkter som kan inneholde noe laktose (eksempler):

- Margarin
- Brød og bakervarer
- Fiskekaker og fiskeboller
- Pølser, servelat, salami
- Leverpostei

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

Meieriprodukter inngår ofte som ingrediens i produkter, så det er viktig å lese på varedeklarasjonen. Der står alle ingredienser i fallende rekkefølge. Når laktoseholdige meieriprodukter 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.

Det er viktig å inkludere noen meieriprodukter i kosten, da kalsiuminntaket kan bli for lavt dersom alle meieriprodukter kuttes ut. For idrettsutøvere er dessuten meieriprodukter 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 lettvinde 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 bli spaltet.

Få nok kalsium

For enkelte kan det være vanskelig å komme opp i anbefalt daglig inntak av kalsium. Ved inntak av 3 enheter meieriprodukter om dagen (en enhet er ett glass melk, en yoghurt eller ost på en brødslike), blir kalsiuminntaket tilstrekkelig. Ved lavere inntak bør kalsiumtilskudd vurderes. Bruk av kalsiumtilskudd bør diskuteres med lege/ernæringsfysiolog.

