



# Laktoseintoleranse

Har du laktoseintoleranse betyr det at du har redusert evne til å bryte ned laktose (melkesukker) i tarmen.

Ytterst på tarmtottene sitter nemlig enzymet laktase som spalter laktose til sukkerartene glukose og galaktose. Laktose må spaltes på denne måten for å kunne bli tatt opp fra tarmen og nyttiggjøres av kroppen.

## Symptomer og diagnose

Laktoseintoleranse er ikke farlig, men kan være ubehagelig. Hvis laktose ikke tas opp i tynntarmen, men passerer videre over i tykktarmen, gjæres (fermenteres) den av tarmbakteriene og gir gassdannelse med luftmerter og diaré.

Reagerer du på melk, brunost og is, men tåler gulost, surmelk og laktosereduserte meieriprodukter har du god grunn til å mistenke laktoseintoleranse. Du bør helst kontakte lege eller ernæringsfysiolog for å få en skikkelig utredning og gode kostråd.

Personer med nyoppdaget cøliaki har skader på tarmtottene, noe som kan gi en redusert evne til å bryte ned laktose. For noen kan det være en fordel å redusere inntaket av laktoseholdige melkeprodukter til man føler seg bedre og tarmen er leget.

## Tre typer laktoseintoleranse

Det finnes tre typer laktoseintoleranse; medfødt (svært uvanlig), primær og sekundær. Primær skyldes at laktaseaktiviteten i tarmen reduseres gradvis med alderen. Dette skjer naturlig hos 70 % av verdens befolkning. En genforandring er grunnen til at de fleste voksne fra vestlige land tåler laktose hele livet.

Sekundær laktoseintoleranse kan man utvikle som følge av en annen sykdom, som for eksempel cøliaki. Cøliaki skader tarmtottene, noe som gir nedsatt laktaseaktivitet. I de fleste tilfeller går det over når tarmtottene vokser ut igjen og laktaseaktiviteten blir normal.

## Melkeprodukter er en viktig kilde til næringsstoffer!

I det tradisjonelle norske kostholdet er melkeprodukter en god kilde til flere viktige næringsstoffer, som for eksempel kalsium og jod. Ved å kutte ut eller redusere på melkeinntaket bør man finne disse næringsstoffene i andre matvarer. Kalsium finner man mye av i mørke grønne bladgrønnsaker, nøtter, pseudokorn (quinoa, amarant og bokhvete) og belgfrukter. Jod har få gode kilder utenom melk. Hvit saltvannsfisk, som torsk, sei og makrell, kaviar og egg er de beste kildene. →





### Hvor mye laktose tåles?

Melkeprodukter inneholder ulik mengde laktose, og det er varierende hvor mye en med laktoseintoleranse tåler. Mange tåler litt og klarer fint å drikke små mengder melk, opptil 1 dl per måltid. De trenger ikke unngå melkeprodukter helt. Finn din toleransegrense!

Bruk gjerne laktosefrie eller laktosereduserte melkeprodukter hvis du ikke tåler de vanlige. Faste hvitoster inneholder veldig lite laktose, mens brunost og prim inneholder mye. De fleste laktoseintolerante tåler også godt vanlig syrnede melkeprodukter som yoghurt og surmelk. Grunnen er at melkesyrebakteriene hjelper til med å spalte laktosen i tarmen.

Du kan ta en laktasetablett (finnes på apoteket) hvis du skal spise ute, og ikke vet hva maten inneholder eller hvis du har veldig lyst på noe med laktose i.

### Oversikt over laktoseinnholdet i noen melkeprodukter:

1 glass ekstra lett melk (1,5 dl)	6,8 – 7,2 gram
1 glass syrnede melk (1,5 dl)	6 – 7,5 gram*
1 glass laktoseredusert melk	0,3 gram
1 glass laktosefri melk	0,02 gram
1 lite beger yoghurt (125 g)	5,4 – 8,3 gram*
1 lite beger laktosefri yoghurt (125 g)	0,02 gram
1 porsjonspakke meierismør (12 g)	0,07 gram
Smøreost til én skive (15 g)	0 – 0,5 g
½ beger cottage cheese (150 g)	2,3 g*
En brunostskive (8 g)	3 – 3,7 g
En gulostskive (10 g)	0 – 0,07 g

\*Syrnede melkeprodukter, som yoghurt og surmelk, inneholder omtrent like mye laktose som søt melk, men tåles likevel godt. Grunnen er at melkesyrebakterier som er tilsatt for å syrne melken hjelper til med å spalte laktosen i tarmen.

Kilder: [naaf.no](http://naaf.no), [melk.no](http://melk.no) og [tine.no](http://tine.no)



NORSK  
CØLIAKIFORENING