

Kost vid laktosintolerans

Laktosintolerans innebär att man inte kan bryta ned mjölksocker (laktos). Det beror på att man saknar eller har för lite av enzymet laktas som finns i tunntarmsslimhinnan och har till uppgift att bryta ned mjölksocker.

Symtomen kommer från mag- tarmkanalen i form av knip i magen, diarré och/ eller uppkördhet.

Kostbehandling

Mjölksocker finns i mjölkprodukter, framför allt i mjölk, fil, välling, glass och yoghurt. Laktos finns i alla sorters mjölk som modersmjölk, ko-, får-, get-, buffel- och åsnemjölk. Hur mycket mjölksocker som tolereras är individuellt. Skalan går från dem som bara behöver dra ned på intaget av mjölk till dem som helt måste utesluta alla mjölkprodukter och livsmedel som innehåller mjölksocker. De flesta kan dricka åtminstone en deceliter mjölk per dag, det vill säga ca 5g laktos.

Oftast räcker det med att minska intaget av livsmedel med stor mängd mjölksocker t ex mjölk, fil, välling och glass samtidigt som livsmedel innehållandes en mindre mängd t ex bröd och charkprodukter tolereras.

Laktostabell

Tabellen visar livsmedel grupperade efter mängden laktos de innehåller per 100g. Tabellen är tagen från livsmedelsverket.

<0,01 gram	<0,1 gram	0,1-1 gram
Laktosfria produkter	Knäckebröd*	Låglaktosprodukter
Hårdost	Vitmögelost	Kaffebröd*
Mjukost	Grönmögelost	Smör
Mjölkfritt margarin/ matfett	Gräddersättning	Margarin/matfett
Ströbröd*	Majonnäs*	Mozzarella
	Dressingar*	Grahamsbröd och franskbröd*
		Leverpastej*
		Fetaost
		Salladsost
		Potatis- och majschips*

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 1 av 3
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-2440	Godkänt datum 2024-11-20	Version 13.0

1-3 gram	>3 gram	>6 gram
Konfektyrer*	Glass	Mesost
Vispgrädde	Mjöl	Messmör
Crème fraiche	Opastöriserad mjöl	Pulver till vissa vällingar och
Cottage cheese	Getmjöl	Gröt*
Pannkaksmix*	Filprodukter	Mjölchoklad
Majonnäs (lätt-)	Kaffegrädde	Nougat*
Färskost	Gräddfil	Vissa Müsli*
Korv*	Kvarg	Potatismospulver*
Yoghurt		Kryddblandningar*
Maränger (tillv. av skummjöl)		Torra såsmixer*
Mjukost med mjölpulver		Yoghurtgodis
Halloumi		
Chips Sourcream		

* som innehåller mjöl. Om mjöl ingår i ett livsmedel ska det anges i ingrediensförteckningen.

Laktosfria och laktoslåga produkter

Laktosfria och laktoslåga mejeriprodukter finns i vanliga i livsmedelsbutiker. Det finns även mjölkersättningar som är baserade på soja, havre och ris men de flesta laktosintoleranta tolererar de laktoslåga och laktosfria mejeriprodukterna.

Laktastabletter

Idag finns laktasenzym i tablett- och kapselform. Man tar dem i anslutning till en måltid som innehåller laktos och slipper eller får lindrigare besvär.

Tabletterna finns att köpa på apoteket men är dyra. Många använder dem vid speciella tillfällen t ex restaurangbesök, hos vänner eller på resor.

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 2 av 3
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-2440	Godkänt datum 2024-11-20	Version 13.0

Kalciumtillskott

Laktosfria och laktoslåga mejeriprodukter innehåller samma mängd kalcium som de vanliga alternativen och normalt behövs därför inte något tillskott. Om man däremot utesluter mjölk, fil, yoghurt, välling eller ost samt berikade ersättningsprodukter för dessa, kan kalciumtillskott behövas. Mjölk och mjölkprodukter står för ca 75% av vårt kalciumintag.

Patientförening

Svenska Celiakiförbundet, vänder sig till dem som inte kan äta gluten, mjölk och soja.

Box 1160, 171 23 Solna
tel 08-730 05 01, fax 08-730 05 02
e-post: kansli@celiaki.se
hemsida: www.celiaki.se

Källförteckning

Materialet är delvis hämtat ur Bulletinen, en tidning för dig som inte kan äta gluten, laktos, mjölk och soja. Bulletinen ges ut av Svenska celiakiförbundet.

Livsmedelsverket.se

Behandlande dietist

Länsdietistenheten

Vid frågor, kontakta Länsdietistenheten Region Norrbotten:
[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 3 av 3
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-2440	Godkänt datum 2024-11-20	Version 13.0