

# Laktoseintoleranse

Laktoseintoleranse betyr at kroppen ikke klarer å bryte ned melkesukkeret (laktosen) som finnes i mange matvarer, krydder og medisiner fordi vi mangler et enzym, laktase, i tarmen. Dette er en vanlig årsak til at mange ikke tåler melk.

Laktoseintoleranse må ikke blandes med melkeallergi, fordi dette er to ulike lidelser.

## Symptomer

Dersom du har laktoseintoleranse har du problemer med å fordøye laktose. Det dannes gass i tarmen, noe som medfører kvalme, vondt i magen og diaré. Det er ubehagelige symptomer, og det skaper mange problemer hvis man skal leve et normalt, aktivt liv, men det er ikke farlig.

## Hvem får laktoseintoleranse

De fleste afrikanere, sydamerikanere og asiater mangler enzymet laktase, og de tåler derfor ikke laktoseholdig mat. I Finland regner man med at 15% av befolkningen har laktoseintoleranse. Det sies at mellom 2 og 8% har laktoseintoleranse i Norge, men mørketallene er antagelig store. Det er ikke sjelden å høre "jeg kan ikke drikke et glass melk" eller "jeg blir dårlig av krem og is". De fleste unngår imidlertid produktene og lar det være med det, og oppsøker ikke lege for å få stilt en diagnose.

De som oppsøker lege vil få diagnosen stilt ved hjelp av en blodprøve.

## Behandling

For personer som ikke tåler laktose er det viktig å unngå melkesukker i kosten og holde seg til mest mulig laktosefri eller laktoseredusert kost. Toleransen for laktose kan variere sterkt, fra de som kommer med utsagnene over og tåler melk i moderate mengder i mat feks, til de som ikke tåler selv den minste mengde laktose. Det er lurt å forsøke seg fram og finne sitt eget toleransenivå. Dette kan imidlertid variere. Se under.

De som tåler noe laktose kan feks bruke laktoseredusert melk, spise smør og vellagrede hvite oster. De som ikke tåler dette, må ty til laktosefri melk og ulike substitutter til ost, smør og andre melkeprodukter.

Helt laktosefri kost betyr at alle typer melk og melkeprodukter må unngås, som feks yoghurt, ost, spesielt brunost, prim, smør, fløte, is krem. I tillegg inneholder mange matvarer melk feks: bakverk, margarin, oppblandet fisk- og kjøttmat, sauser, supper, desserter, krydder, medisiner etc. De aller fleste typer gatekjøkkenmat inneholder laktose. Lett og skummet melk er bedre enn fløte eller helmelk, fordi det er i melkefettet det er mest laktose.

Det er absolutt nødvendig å spørre seg for og lese oversikter over innhold i alle varer nøye. Vær klar over at det er laktose i myse og vallepulver.

## Annet nyttig

Det beste er å lage maten selv fra grunnen av, hvis man har mulighet til det.

Ikke stol blindt på alt som står på sider som Allergikokken AS, selv om siden er nyttig, men prøv selv i trygge omgivelser. De oppgir feks på sin hjemmeside at man kan drikke skolemilk med jordbær- og sjokoladesmak. Det kan kanskje noen, men langt fra alle.

Jeg har selv opplevd at jeg tåler mindre og mindre laktose med årene. Fra å kunne bruke laktoseredusert melk tidligere, kan jeg i dag ikke engang spise godt lagrede oster og får plager av absolutt all laktose, uansett hvor lite det er.

En skal også være klar over at det spiller en rolle for reaksjonen om det er lenge siden en har fått i seg laktose, da tåler magen det bedre. Det er selvfølgelig også avgjørende hvor mye en får i seg. Om en får det i seg på tom eller full mage er også ett moment, ved at det kommer kraftigere og hurtigere reaksjon hvis magen er tom enn hvis en feks får i seg en dessert eller kake med noe laktose etter en bedre middag.

Keru Tabs som fås på apoteket, er tabletter som kan tas hvis en ikke kan unngå laktose. Tablettene inneholder laktaseenzymet. Hvis du tar 1-4 tabletter like før eller sammen med maten, blir problemene borte, mindre eller utsettes. Dette avhenger av din egen grad av intoleranse og mengden laktose det er snakk om.

Tablettene hjelper til å spalte melkesukkeret og kan være nyttig når du f. eks er invitert bort, skal spise ute eller skal ut å på lang flytur

Kerulac er dråper som kan tilsettes melk eller fløte ved matlaging. Dette stoffet spalter sukkeret i melken og fløten.

Norges Astma- og Allergiforbund <http://www.naaf.no> har laget matparlører og ordlister som er praktiske å ha med seg på utenlandsreiser. Det er laget en parlør for ulike lidelser. Teksten i parlørene er oversatt til sju språk og inneholder fraser som kan brukes overfor servitører ved besøk på restauranter og kafeer. Hvert hefte inneholder også en rekke oversatte ord og egennavn for hver matvare. Formatet er lite og hendig slik at de kan oppbevares i lommeboken og derved være lett tilgjengelige ved behov.