

## E-post fra Helsedirektoratet ang ny brosjyre 9.12.2011

>Takk for ditt brev av 22.08.11. Beklager at vi ikke har svart tidligere. Takk for ditt engasjement når det gjelder brosjyren "kosthold ved laktoseintoleranse". Det pågår nå et arbeid i samarbeid med Norges Astma og Allergiforbund med å revidere disse brosjyrene, og vi vil legge de ut nr de er klare. Vi holder også på med å utarbeide Kosthåndboken - veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten hvor ulike fagpersoner som jobber med ulike temaer bidrar. Hvis du vil kommentere på det vi har skrevet om laktoseintoleranse så langt er du fri til det - sender de to kapitlene jeg har på laktose nå. Det første om laktoseredusert kost handler om hva insitusjonskjøkken skal forholde seg til, og det andre kapitlet er mest til helsepersonell som gir råd.

>

>Vi har i tillegg et kapittel om melkeproteinallergi, og da skal det selvfølgelig kosten både være laktosefri og fri for melkeprotein.

>

>Laktoseredusert kost

>

>Målgruppe: Laktoseredusert kost benyttes av personer som har laktoseintoleranse.

>Målsetning: Tilby et variert og næringsrikt kosthold med lavt laktoseinnhold.

>Legge opp en meny som er ernæringsmessig fullverdig, basert på måltider med lavt laktoseinnhold.

Laktoseinnhold per måltid bør være < 5 gram.

>Matvarevalg: Kjøtt, fisk, egg, frukt, grønnsaker, kornvarer og matoljer og rene produkter av disse matvarene kan brukes på vanlig måte i laktoseredusert og laktosefri kost.

>Måltidene baseres hovedsakelig på melkeprodukter og matvarer som inneholder mindre enn 3 g laktose/100 gram, se tabell X. Dersom pasienten har behov for laktosefri kost, bør kun matvarer med mindre enn 0.5 g laktose per 100 g benyttes.

>

>Laktoseinnhold i meieriprodukter:

>Innhold av laktose varierer mellom ulike meieriprodukter (se tabell x). Gulost inneholder nesten ikke laktose, og kan derfor brukes som normalt. Bruk laktoseredusert eller laktosefri melk, yoghurt, rømme eller fløte. I laktoseredusert melk er laktosen spaltet slik at den kan fordøyes uten enzymet laktase. Syrnede meieriprodukter tåles vanligvis bedre enn søtmelk, og noen bruker dette i moderate mengder. Matvarer med høyt innhold av laktose, som for eksempel brunost, prim og andre mysebaserte produkter, bør unngås i laktoseredusert kost. Det samme gjelder for middagsretter og annen mat der melk utgjør en vesentlig del av produktet, f.eks risgrøt, fløteis, vaniljesaus, hvit saus, vafler/pannekaker eller andre retter som inneholder mye vanlig søtmelk/fløte.

>

>Laktoseredusert melk

>Små barn med laktoseintoleranse kan få melkeerstatning på resept. For de som tåler litt laktose, finnes det laktoseredusert lettmeik, fløte og yoghurt som inneholder like mye kalsium som annen melk. Dersom laktosereduserte produkter brukes i matlaging, kan man redusere litt på sukkermengden i resten av retten fordi laktoseredusert melk er litt søtere enn vanlig melk.

>Det er mulig å tilberede så å si alle matretter med å bruke laktosefri/-reduerte erstatningsprodukter. Det finnes erstatningsprodukter for melk, fløte, yoghurt og iskrem. Mer informasjon om erstatningsprodukter, se Melkeproteinfri kost s x.

>

>Tabellen nedenfor angir laktoseinnhold i noen matvarer, oppgitt i gram laktose per 100 gram. Totalt laktoseinnholdet i måltidet avhenger av hvor stor mengde som brukes av matvaren.

>

>

>

>Matvarer med <0,5 g laktose/100 g

>

>Matvarer med

>0,6-3 g laktose/100 g

>

>Matvarer med >3 g laktose/100 g

>

>Margarin, myk og flytende

>Laktoseredusert lettmeik

>Laktosefri yoghurt

>Laktosefri kremfløte

- >Laktosefri lettrømme
- >Laktosefri lettmelk
- >Laktosefri matfløte
- >Faste guloster som Jarlsberg, Norvegia, nøkkelost
- >Brie, Camembert
- >Smørbar magerost
- >
- >
- >Kremost
- >Fetaost
- >Gamalost
- >Mozarella
- >Snøfrisk
- >Kremfløte
- >Smør, hard margarin
- >Pølser
- >Servalat
- >Salami
- >Leverpostei
- >Brød med melk/yoghurt
- >Kjøttkaker
- >Fiskegrateng
- >
- >Blandede produkter der melk/melkepulver står oppført langt ned på innholdsdeklarasjonen.
- >
- >
- >Søt melk
- >Brunost
- >Prim
- >Iskrem
- >Syrnede meieriprodukter
- >Syrnet melk
- >Rømme
- >Cottage cheese
- >Creme fraiche
- >Yoghurt
- >Mat/kaffefløte
- >
- >Blandede produkter der melk/melkepulver står oppført tidlig på innholdsdeklarasjonen
- >
- >
- >Oversikten er ikke komplett. Kilde: [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no)
- >

>Utfordringer: Det er praktiske utfordringer ved laktoseredusert kost fordi meieriprodukter er mye brukt i norsk kosthold. Melk og meieriprodukter er den beste kilden til kalsium i norsk kosthold, og bidrar også med andre viktige næringsstoffer. For dem som unngår eller begrenser meieriprodukter i kostholdet, må man være ekstra påpasselig med å få dekket behovet for næringsstoffer fra andre matvarer.

>Ernæringsmessig er det risiko for at kalsiuminntaket blir lavt, spesielt dersom pasienten bruker lite gulost. Gulost, laktosereduserte meieriprodukter og erstatningsprodukter tilsatt kalsium blir hovedkilder kalsium i laktoseredusert kost. For dem som bruker lite av disse matvarene, kan det være behov for kosttilskudd for å få dekket behov for kalsium, jod og B-vitaminer.

>Mer om kalsiumbehov, se kapittel om osteoporose s x.

>Laktoseintoleranse

>Ved laktoseintoleranse passerer laktose ufordøyd gjennom tynntarmen og videre til tykktarmen. Når en person med laktoseintoleranse spiser mat med mer laktose enn det som tåles, kan det gi luft smerter og diaré. Ved å begrense eller unngå matvarer med laktose, kan man fjerne disse plagene.

>De fleste afrikanere, syd-amerikanere og asiater mangler dette enzymet og tåler derfor laktoseholdig mat dårligere. I Norge har ca. 2-5 % av befolkningen en medfødt laktoseintoleranse (primær laktoseintoleranse). I

tillegg får noen en midlertidig laktoseintoleranse (sekundær laktoseintoleranse) som følge av sykdommer/skader i tarmen. Sekundær laktoseintoleranse er oftest en forbigående tilstand, som forårsakes av tarminfeksjoner eller andre skader på tarmen (for eksempel ubehandlet cøliaki). Når tarmslimhinnen normaliseres etter sykdom vil også laktose tolereres som normalt igjen. Strålebehandling mot tynntarm er et annet eksempel på en tilstand som kan skade tarmslimhinnen og gi sekundær laktoseintoleranse.

>

>Målsetning: Finne fram til hvilke grad av laktosereduksjon som er nødvendig for å oppnå ønsket effekt (symptomene opphører.)

>Praktiske råd: Toleranseterskelen for laktose varierer, men de fleste tåler rundt 2-6 gram laktose per måltid. Dette tilsvarer 40-130 ml vanlig melk. I praksis betyr det at kostholdet sjelden trenger å være helt laktosedritt, men at det er de matvarene som har mye laktose som må unngås eller begrenses. Den enkelte må finne ut hvor mye laktose som tåles, slik at matvarevalget ikke begrenses unødvendig.

>Laktasetabletter og -dråper

>Det finnes tabletter på apoteket (Kerutab og Lactrase) som inneholder enzymer som hjelper til å spalte laktosen i tarmen. Disse kan spises til måltider som inneholder en del laktose for å forhindre symptomer og plager.

Laktasetabletter og -dråper spalter laktose fra måltidet, og kan brukes ved anledninger der man ønsker å spise laktoseholdig mat. Produktene fås på apoteket.

>Se også kap om laktoseredusert kost, s x.

>

>

>Vh Guro Smedshaug

>

>Vennlig hilsen

>

>Guro Berge Smedshaug

>seniorrådgiver

>divisjon folkehelse

>tlf. 810 20 050, dir. 24 16 37 21, mobil 97 19 21 08

>Helsedirektoratet

>Pb 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo, Universitetsgata 2

>www.helsedirektoratet.no<<http://www.shdir.no>>

---

Mitt svar:

Fra: Lill F. Sæther <lills@ther.oslo.no>

Til: Guro Berge Smedshaug <Guro.Smedshaug@helsedir.no>

Dato: Sat, 17 Dec 2011 11:00:49 +0100

Emne: Re: Tilbakemelding på brev til Helsedirektoratet

---

Hei.

Takk for svar.

Det du har skrevet er forsåvidt greit, og det er betryggende at NAAF er med, for de har greie på dette. Men jeg har allikevel noen kommentarer.

Til e-posten: Det er vel slik at de som har melkeproteinallergi kan spise laktoseholdige varer? Selvfølgelig ikke hvis de inneholder melk, men hvis bare laktose er tilsatt (feks som søtstoff eller hjelpestoff/dragering i medisiner) noe som dessverre er ganske vanlig.

Til vedlegget: Jeg skulle ønske dere ville understreke mer at noen må ha helt laktosefritt kosthold. < 5 gram laktose pr måltid er for mye for mange av oss. Personlig tåler jeg ingen laktose og fant feks ut at det var laktose i en rekesalat som ikke var merket. Da fabrikanten selv undersøkte dette viste det seg at den inneholdt < 0,50 g laktose pr 100 g. (og <2,0 mg/kg melkeprotein!).

Ved å fokusere på matvarer som er helt melke- og laktosefrie vil alle kunne spise alt, både de med intoleranse og de som har melkeallergi.

Til tabellen: Dere kan godt føye til blå/hvite muggoster på listen over matvarer med < 0,5 g laktose pr 100 g, feks Normanna og Roquefort. Litt farlig, for Danish Blue inneholder nok mer laktose. Jeg tror de tilsetter melk eller fløte i etterkant av "osteprosessen". Den er mindre bitter på smak enn feks Normanna.

Sammenhengen mellom kalsiuminntak og osteoporose er vel ikke helt sikker, for vi bruker jo mer melk enn de fleste i verden, men har vel også (en av) verdens høyeste forekomster av osteoporose. Uansett er det kanskje lurt å komme med tips til matvarer med høyt kalsium-, B- og D-vitamininnhold? Feks mange grønnsaker og kornprodukter og sardiner. Fet fisk og D-vitamin er vel kjent. Fisk inneholder også jod. Det går også an å ta kalsiumtilskudd. Det har jeg personlig gjort i de 30 årene jeg har hatt laktoseintoleranse.

Mange med sekundær laktoseintoleranse får dette permanent, så å slå fast at sekundær intoleranse er midlertidig, uten forbehold, er ikke helt korrekt.

Siste avsnitt: å spekulere i hvor mye laktose den enkelte kan tåle, burde ikke være nødvendig. Jeg tåler som sagt ikke noe i nærheten av 2-6 gram pr måltid. Og det varierer også for samme person og er avhengig av om det inntas på tom eller full mage (til frokost eller til dessert etter en bedre middag) og om det er lenge siden en har fått i seg laktose, da tåles det litt bedre. Men jeg har opplevd at spisesteder har tøyet grensene. Så istedet for å si at jeg har laktoseintoleranse, sier jeg nå at jeg må ha helt melkefri kost, for å unngå at det "dukker opp overraskelser".

Kerutabs er gode å ha i en "krisesituasjon" feks på lange flyturer eller hvis vertskapet ikke vet eller husker at en har laktoseintoleranse. Men det utsetter bare problemet og diareen blir mindre akutt. Hvis jeg bruker Kerutabs og jeg får i meg mye laktose, blir jeg forferdelig kvalm i stedet, så det er ingen "vidundermedisin", og en må rett og slett velge mellom to onder og tidspunktet for når disse skal dukke opp.

Jeg tror at problemet med laktoseintoleranse er økende. Det skyldes nok flere ting. Vi har en voksende innvanderbefolkning og deres barn, som kommer fra deler av verden hvor laktoseintoleranse er det normale. Det er økende bevissthet rundt dette, så folk peker på melk i større grad enn før når de har problemer med magen. Da jeg fikk dette for 30 år siden, var melk det siste både jeg, de rundt meg og legene tenkte på. Jeg var faktisk veldig dårlig da de endelig fant det ut. I dag treffer jeg stadig folk som ikke tåler melk. Dessuten skal vi ikke se bort fra muligheten for at befolkningen sakte men sikkert produserer mindre laktase i tarmen, siden melk er mindre dominerende i kostholdet i dag. Det at befolkningen her begynte å produsere laktase, var jo en mutasjon i utgangspunktet, ellers hadde det på den tiden, ikke vært mulig å overleve i denne delen av verden. Det er jo ikke så stort behov for laktase i tarmen med dagens kosthold, så kanskje dette er i ferd med å endres?

Kjempefint å få komme med innspill. Jeg har, som sagt, lang erfaring med å leve med dette. Jeg stiller gjerne den kompetansen til rådighet og tar også opp ulike sider av problemstillingen med både fabrikanter, helsepersonell og offentlige myndigheter.

Tusen takk.

Mvh

Lill Fanny Sæther

E-post: [lills@ther.oslo.no](mailto:lills@ther.oslo.no)

[www.laktosefritt.no](http://www.laktosefritt.no)