

# 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 og ofte smertefulle 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, syd-amerikanere 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, pusteprobe og/eller en prøve som kalles laktosebelastning.

## 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 f.eks., 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 f.eks. bruke laktoseredusert melk, spise smør og vellagrede hvite oster. De som ikke tåler dette, må ty til laktosefri melk og ulike substitutter for ost, smør og andre melkeprodukter.

Helt laktosefri kost betyr at alle typer melk og melkeprodukter må unngås, også de som har lite laktose f.eks. yoghurt og hvit/gul ost. Matvarer med mye laktose er spesielt brunost, prim, fløte og iskrem. I tillegg inneholder mange matvarer melkeprodukter f.eks.: bakverk, margarin, oppblandet fisk- og kjøttmat, halvfabrikata, sauser, supper, desserter, krydder, medisiner etc. De aller fleste typer gatekjøkkenmat inneholder laktose. Og vær klar over at mange bruker Aromat fra Knorr som inneholder laktose. Det er absolutt nødvendig å spørre seg for og lese oversikter over innhold i alle varer nøye. Vær klar over at myse og vallepulver er melkeprodukter med laktose.

## Annet nyttig

Det beste er å lage maten selv fra grunnen av og bruke ublandede produkter, hvis man har mulighet til det. Ikke stol blindt på alt som står på sider som Allergikokken AS eller melk.no, selv om sidene kan være nyttige, men prøv selv i trygge omgivelser. De oppgir f.eks. på sine hjemmesider at man kan drikke skolemilk med jordbær- og sjokoladesmak eller at de fleste tåler å drikke et glass melk om dagen. 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, smør og yoghurt tidligere, kan jeg i dag ikke engang spise godt lagrede oster og får plager av absolutt all laktose, uansett hvor lite det er.

Vær klar over at det spiller en rolle for reaksjonen om det er lenge siden du har fått i deg laktose, da tåler magen det litt bedre. Det er selvfølgelig også avgjørende hvor mye du får i deg. Om du får det i deg på tom eller full mage spiller også inn, ved at det kommer kraftigere og hurtigere reaksjon hvis magen er tom enn hvis du f.eks. spiser en dessert eller kake med noe laktose etter en bedre middag.

Laktasetabletter, Kerutabs eller Laktrase, som fås på apotek eller på nettet, er tabletter som kan tas hvis du ikke kan unngå laktose. Tablettene inneholder laktaseenzymet som vi mangler. 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 som er inntatt. Tablettene hjelper til å spalte melkesukkeret og kan være nyttig når du er usikker på innholdet i det som serveres f. eks når du er invitert bort, skal spise ute eller skal ut på lang flytur. Kerulac er dråper som spalter sukkeret i melk og fløte og som kan tilsettes ved matlaging.

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, også melkeallergi og laktoseintoleranse. 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 lett tilgjengelige ved behov.