

Kostvejledning:

**Til personer, der har problemer
med at tåle mælk**

Laktoseintolerans



Indholdsfortegnelse:

Hvad er laktose.....	3
Hvad er laktoseintolerans	3
Børn og laktose	4
Kostvejledning	4
Gode råd.....	4
Calcium (kalk) i kosten.....	5
Grønlandsk mad med højt indhold af calcium	5
Varedeklarationer	6
Produkter uden laktose	6
Laktoseintolerans er meget almindeligt i Grønland	7
De 10 kostråd	8

Laktoseintolerans

Denne pjece er udarbejdet af:

Kliniske diætister Ulla Uhrskov & Lillian Andersen, Dronning Ingrid's Hospital 1999.

Pjecen er redigeret 2012

Udgiver: Departementet for Sundhed og Infrastruktur & Ernærings- og Motionsrådet

Layout & Produktion: Info Design aps · Nuuk 2014

Denne pjece er til dig, der har problemer med at tåle mælk, hvor lægen har fundet ud af, at årsagen er laktoseintolerance.

Pjecen er en vejledning i, hvordan du kan mindske dine maveproblemer ved at undgå de fødevarer, der har et højt indhold af laktose.

Denne pjece handler ikke om mælkeallergi, hvor det er mælkeproteinet du ikke kan tåle.



Hvad er laktose?

Laktose er det samme som mælkesukker og findes kun i mælk og mejeriprodukter.

Hvad er laktoseintolerans?

Når vi spiser fødevarer som indeholder laktose, transporteres laktosen via mavesækken ned i tyndtarmen. I tyndtarmen spaltes laktosen til mindre sukkerstoffer (monosakkarider) ved hjælp af enzymet laktase. Monosakkariderne optages i tyndtarmen og føres med blodet rundt i kroppen, hvor de omdannes til energi.

Laktoseintolerans betyder nedsat evne til at fordøje laktose.

Ved laktoseintolerans er mængden af enzymet laktase nedsat. Når laktose ikke bliver delt, vil det blive i tyndtarmen. Det trækker væske ind i tarmen og kan give diarré. I tyktarmen vil laktose blive nedbrudt af bakterier og danne nogle irriterende stoffer, der kan give maveproblemer som for eksempel luft i maven, oppustethed, mavekneb og diarré.

Tilstanden kan være ubehagelig, men er ikke farlig for voksne. Børn med laktoseintolerans kan få vækst- og trivselsproblemer, hvis laktose ikke begrænses i kosten.

De fleste, der har laktoseintolerans, kan tåle lidt mælk. Det er meget individuelt, hvor meget laktose, man kan tåle.

Laktoseintolerans har man hele livet, men det er muligt at undgå maveproblemer ved at overholde nogle enkle kostråd.

Hvis maveproblemerne ikke forsvinder, når mælkeprodukter udelukkes af kosten, skal du gå til lægen igen.

Børn og laktose

Laktoseintolerans begynder ofte i barnealderen, men mange opdager først, at de har laktoseintolerans efter de er blevet voksne.

Laktoseintolerans starter sjældent i spædbarnsalderen, men hvis det gør, anbefales mælkeerstatningsproduktet Profylac® (se side 6).

Du bør altid kontakte lægen, hvis du har mistanke om, at du eller dit barn har laktoseintolerans.

Alle spædbørn er i stand til at fordøje laktose, så de kan leve af mælk alene – også selvom modernælk indeholder dobbelt så meget laktose som komælk. Som en naturlig proces i barnealderen mister vi evnen til fordøje store mængder laktose. Nogle mere end andre. Laktoseintolerance udvikles oftest i 2-4 års alderen, men det er set hos spædbørn.

Kostvejledning

Det er vigtigt for alle at spise en varieret kost for at sikre, at kroppen får alle de næringsstoffer, den har brug for.

Når du/dit barn har fået stillet diagnosen, anbefales du/dit barn i den første periode helt at undgå mad og drikkevarer med et højt indhold af laktose, indtil du/dit barn er symptomfri.

Det er meget individuelt hvor meget laktose, der tåles. Derfor anbefales det, at prøve sig frem med små mængder og kun med en ny fødevarer ad gangen.

Der er stor forskel på indholdet af laktose i de forskellige mejeriprodukter, så det er ikke ligegyldigt hvad man indtager og i hvilke mængder. Ost indeholder kun spor af laktose – derfor kan ost oftest spises uden problemer. Det vil altid være en fordel at indtage mælk og mejeriprodukter sammen med anden mad i et måltid, hvis man har laktoseintolerance. På den måde forsinkes transporten af laktose fra mavesækken til tarmen, og derved tåles laktosen bedre.

Yoghurt, koldskål, Cultura, creme fraiche og andre syrnede mælkeprodukter tåles ofte bedre end almindelig mælk.

Gode råd

- Start med at undgå mælk og mejeriprodukter
- Begynd derefter med små mængder mælk og trap langsomt op, til du finder ud af hvor meget du kan tåle
- Drik kun mælk i forbindelse med et måltid

Hvis maveproblemerne ikke forsvinder, når du spiser mindre laktose, skal du gå til lægen igen.

Calcium (kalk) i kosten

Mælk er vores vigtigste kilde til calcium. Calcium bruges blandt andet til opbygning af knogler og tænder. Det kan være svært at få nok calcium, når mælkeprodukter begrænses. På side 6 kan du se, hvilke produkter du kan vælge i stedet for mælk.

Ost

Alle oste kan i de fleste tilfælde tåles, da de kun har spor af laktose.

En undtagelse er den norske myseost (blød, brunlig ost) da den har et meget højt indhold af laktose.



Mælk

Mælk, der bruges i madlavningen, giver sjældent maveproblemer, men drikkemælk og yoghurt skal man prøve sig frem med i små mængder til et måltid.

Sødmælk tåles ofte bedre end skummetmælk og letmælk på grund af det højere indhold af fedt. Der er ingen forskel på, om det er mælk af mælkepulver eller langtidsholdbar mælk.

Calciumtabletter anbefales alle, der kun tåler lidt mælk og mejeriprodukter. Især, hvis der ikke spises ret meget af de fødevarer, der indeholder meget calcium. Det er muligt at købe specielle calciumtyggetabletter til børn.

Fysisk aktivitet som gåture, boldspil, løb med mere, styrker knoglerne.

Grønlandsk mad med højt indhold af calcium

Tørret fisk: ammassaat, torsk, uvaq.

Fisk: ammassaat, stenbider, krabbekløer, rejer. Alle fisk, hvor de små ben spises med. Sæltarm, tang.

Andre fødevarer med højt indhold af calcium: Sardinere i dåse, mandler, nødder, havregryn, rugbrød, spinat, grønkål, bønner, broccoli.

D-vitamin øger optagelsen af calcium i kosten.

D-vitamin fås fra:

- solens stråler, som danner D-vitamin i huden
- fede fisk, for eksempel hellefisk og laks
- sælkød og hvalkød



Varedeklarationer

Fødevarer, der indeholder laktose

Fødevarer, der indeholder små mængder laktose tåles ofte, for eksempel fars, leverpostej, pølser og færdigretter.

Retter, der indeholder meget laktose, for eksempel risengrød, is og nogle sovser kan give maveproblemer. Der kan i stedet bruges alternative mælkeprodukter.

På varedeklarationen kan mælk hedde:

mælk, surmælksprodukter, mælkepulver, skummetmælkspulver, tørtmælk, sødmælkspulver, mælketørstof, valle, vallepulver, valleprotein, kaseinat, kasein og lactalbumin.

Slik

Noget slik indeholder laktose. Hvis slik spises i større mængde, kan det give ubehag. Det drejer sig især om flødechokolade og karameller, men også lakrids kan indeholde laktose.



Produkter uden laktose

Der er efterhånden kommet en del laktosefrie produkter i butikkerne. Udbuddet svinger meget afhængig af hvor i Grønland du bor. Nedenfor er der eksempler på hvad der kan fås, spørg i din lokale butik.

“Naturli®”

Alternativ til drikkemælk og fløde. Er lavet på soja, ris eller havre.

Produkterne er laktosefrie og fedtfattige.

Vær opmærksom på at ikke alle produkter er tilsat calcium - se varedeklarationen.

Arla laktosefri mælk

Er komælk, hvor laktosen er fjernet. Mælken findes som let- og minimælk. Mælken indeholder calcium ligesom almindelig mælk.

Arla laktosefri fløde

En fløde, hvor laktosen er fjernet.

Alpro®

Alpro laver blandt andet yoghurt baseret på soja. Produkterne er laktosefrie.

Tofuline®

Tofuline is er baseret på soja og er laktosefri.

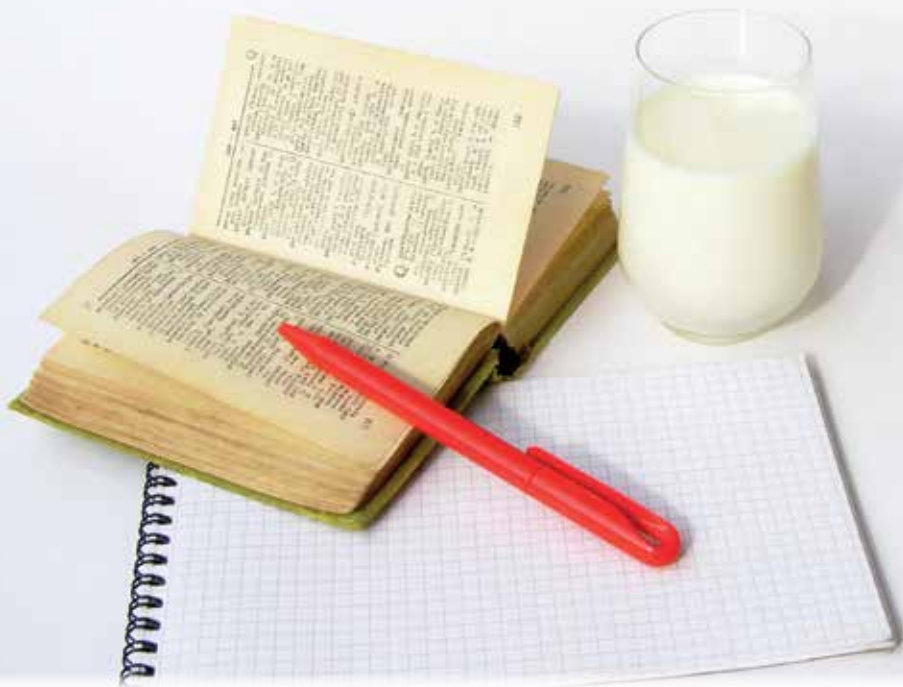
Profylac®

Laktosefri modermælkserstatning. Anbefales til børn under 3 år.

Kan fås på recept gennem lægen.

Coffee Mate®

Flødeerstatningsprodukt. Produktet er laktosefrit.



Laktoseintolerans er meget almindeligt i Grønland

En stor del af jordens voksne befolkning har laktoseintolerans. Det er normalt, at enzymet laktase forsvinder, når børn fravænnenes modermælk og mælkeprodukter. I de lande, hvor det gennem mange århundreder har været almindeligt, at voksne drikker mælk, fortsætter kroppen med at danne laktase.

Tidligere undersøgelser i Grønland har vist, at omkring 55% af den voksne befolkning har laktoseintolerans i større eller mindre grad.

I Danmark er det for eksempel kun 3-6%, der har laktoseintolerans.



De 10 kostråd

Ernæringsrådet 2005

1 Spis varieret

Det første og det vigtigste råd.



2 Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.

Brug landets bær og grøntsager. Benyt også fiskepålæg til frokost.



3 Spis frugt og grøntsager hver dag

Ta' et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole.

Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.

Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.



4 Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød. Groft knækbrød er også godt.

Skift i mellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.



5 Spis fedt med omtanke

Spar på fedtet:

Skrab fedtstof på brødet.

Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.

Brug plantemargariner eller planteolie i madlavningen.



6 Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.

Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.

Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.



7 Drik vand - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.

Saft- og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.



8 Spis ofte, men ikke meget

Spis 3 hovedmåltider om dagen.

Morgenmad er den bedste start på dagen.

Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.



9 Vær i bevægelse mindst en time om dagen

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.



10 Tænk over, hvad du spiser

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind.

Lav mad sammen med dine børn.

Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.



Hvad spiser vi?



I gennemsnit: 75% af kalorieindtaget stammer fra importerede fødevarer, 25% fra grønlandske fødevarer!
Ernæringsrådet 2005

GRAFISK PRODUKTION: INFO DESIGN APS