



Laktoseintolerans

Laktose er det samme som mælkesukker. Laktoseintolerans skyldes mangel på enzymet laktase, som spaltes mælkesukker i tarmen

Der anbefales at starte med en helt laktosefri kost:

- Når barnet er symptomfrit, kan laktoseindholdet i kosten gradvist øges, for at finde ud af hvor tolerancetærsklen ligger
- Barnet får derved en individuelt tilpasset laktosereduceret kost

Overgang fra laktosefri til laktosereduceret kost:

- Når barnet er symptomfrit efter at have startet ud med en helt laktosefri kost, kan laktoseindholdet i kosten gradvist øges, for at finde ud af hvor tolerancetærsklen ligger
- Man ved, at voksne patienter kan tåle op til 10 g laktose pr. dag, hvis det fordeles på flere måltider
- Ti gram laktose modsvarer ca. 2 dl mælk ELLER ca. 3,5 dl yoghurt
- Toleransen øges, hvis den laktoseholdige mad indtages som en del af et måltid og ikke alene

Drikke

Det er en fordel at bruge en laktosefri eller en laktosereduceret mælkedrik for at sikre calciumindtaget og for at begrænse indtaget af sukkerholdige drikke, hvor følgende eksisterer:

- Laktosefri minimælk
- Laktosefri kakaomælk
- Laktosefri yoghurt
- Laktosefri piskefløde (36% fedt)
- Laktosefri creme fraiche (15% fedt)

Fødevarer

Laktoseindhold pr 100 g i forskellige fødevarer

Højt (> 3 g)	Middel (1-3 g)	Lavt (0,1-1 g)	Meget lavt (< 0,1 g)
Mælk	Hytteost	Kærgården	Skæreoste
Piskefløde	Pølser	Feta-ost	Bløde oste fx brie
Mælkechokolade	Leverpostej	Smør	Mørk chokolade
Flødeis	Creme fraiche	Margarine	
Syrnet mælk	Pandekager	Brød bagt på mælk	
Yougurt			
Grød med mælk			

Det er i øvrigt muligt bl.a. på apoteket at købe laktrase-kapsler, der indeholder enzymet laktase (som er det, der mangler/er nedsat i tarmen), der bruges til at nedbryde laktose. Disse kapsler benyttes så, hvor laktose er uundgåeligt (fx ved lagkage, risengrød mm). Indtages som angivet på produktet.