

Laktosintolerans

Frågor och svar från EMI (Elevhälsans Medicinska Insats), Östra Göinge kommun.

Vad är laktosintolerans?

Laktosintolerans är ingen sjukdom! Mjölkssockret (laktos) bryts ner i tarmen av ett enzym (laktas). För att vi människor ska överleva behövs laktas, eftersom bröstmjölk innehåller höga halter laktos. Med ökad ålder minskar mängden laktas hos majoriteten av jordens befolkning och om man då dricker mjölk bryts inte mjölkssockret ner, vilket gör att tarminnehållet blir mer vätskefyllt och bakterierna förfäser laktosen. Hos majoriteten av jordens befolkning uppträder detta i 5-6års åldern, ibland lite tidigare. Den nordiska befolkningen har en speciell ärftlighet som möjliggör att man även i vuxen ålder har kvar sin förmåga att tillverka laktas och alltså dricka mjölk. Mellan 3-5% vuxna, genetiska svenskar har laktosintolerans. Totalt i Sverige har ca 10-15% laktosintolerans och hos många invandrar grupper och adoptivbarn får man betrakta detta som normaltillstånd. Före skolåldern är laktosintolerans ovanligt och det är viktigt att få råd kring barnens magbesvär, så att man inte missar någon annan diagnos.

Vilka symtom får man?

Oftast inom en timme efter intag av laktos kan man känna magknip, diarréer, orolig, bullrig mage. Det är mycket individuellt hur besvärligt man upplever detta. Besvären beror också på hur stor mängd laktos man får i sig. De flesta tål upp till ½ glas vanlig mjölk åt gången. Även mängden man tål kan variera. Det kan finnas en fördel att flera gånger under dagen få i sig små mängder laktos (som inte ger några obehag) om man är laktosintolerant, för då fortsätter tarmen producera laktas. Det är nämligen så att laktosintoleranta inte har helt upphävd laktas produktion utan bara en minskad produktion och denna minskar sannolikt ytterligare om man inte alls exponeras för laktos, vilket gör att man då blir än känsligare.

I vilka födoämnen finns laktos?

Laktos finns i mjölk och mjölkprodukter. Lägre halter i fil/yoghurt än vanlig mjölk, eftersom bakterierna har brutit ner en del av laktosen i dessa syrade produkter. Laktos finns i liten mängd i ost och efter tre månaders lagring är denna mängd obefintlig. De flesta med laktosintolerans tål låglaktosprodukter och om man tål detta är det en fördel att använda dessa produkter framför laktosfria produkter eftersom man då behåller den lilla laktas produktion man har.

Behöver man mjölk?

Mjölk och mjölkprodukter är en viktig källa till protein och energi fram till skolåldern. Barn som inte tål vanlig mjölk före skolåldern har sällan laktosintolerans och bör ha kontakt med läkare/dietist för att få diagnos och kostråd. Från skolåldern börjar den ärftliga, vanliga laktosintoleransen oftast visa sig. Om barnet äter en fullvärdig kost i övrigt kan skolbarns behov av protein och energi tillgodoses även utan mjölk, men mjölken är under hela uppväxten en viktig källa till kalcium. För samtliga skolbarn/ungdomar gäller att ca ½ liter mjölk/mjölkprodukter per dag ger ett tillräckligt kalcium intag. Två skivor ost motsvarar ett glas mjölk (ca 1,5dl) vad gäller kalcium. Mjölkersättningsprodukter är numera ofta kalciumberikade. Om barn varken vill dricka mjölk/mjölkersättning eller äta ost kan man på apotek köpa kalciumtabletter som ett alternativ receptfritt. Då behövs ca 6-700mg kalcium per

dag upp till 10års åldern och därefter 900mg kalcium/dag under tonårens viktiga tillväxtfas och därefter.

Om jag misstänker att mitt barn har laktosintolerans?

Vänd dig till din vårdcentral. Primärvården hjälper till att bedöma och utreda laktosintolerans. Den grundläggande utredningen är att utesluta andra problem, se att barnet följer sin tillväxtkurva och om symtomen är typiska för laktosintolerans under 1-2 veckor eliminera (d v s ta bort laktos ur kosten). Om barnet blir symptomfritt bör man därefter provocera (d v s återinföra laktos) för att i typiska fall konstatera att symtomen återkommer och därmed är diagnosen ställd. Blodprov som visar vilken genetik man har är onödiga, eftersom de i praktiken både kan över och under diagnostisera. Laktosbelastningar på sjukhus med blodprov är också onödiga av samma skäl. Om man i primärvården inte kan diagnostisera laktosintoleransen och är tveksam till skälet till magbesvären kan man remittera till barnmottagning.

Kan det vara något annat än laktosintolerans?

Besvär med magen kan man ha av många olika anledningar. Många barn, precis som vuxna har känsliga magar utan att någon sjukdom kan diagnostiseras. Hos barn är den vanligaste födoämnesallergin allergi mot komjölksprotein. Det är bra att känna till att det är lika mycket komjölksprotein i vanlig mjölk som i laktosfri mjölk. Infektion, inflammation och glutenintolerans kan ge magbesvär. Om tarmslemhinnan är skadad av t ex glutenintolerans eller en infektion kan man tillfälligt vara känslig för laktos eftersom den skadade slemhinnan inte kan bilda laktas förrän den har läkt.

Kan laktosintolerans gå över?

Den vanliga, ärftliga laktosintoleransen är ett livslångt tillstånd. Om man i grunden istället har en annan sjukdom med skadad slemhinna, kan man tåla laktos igen då slemhinnan läkt. T ex efter maginfluensa kan man vara lite känslig några dagar. Det behövs dock ingen speciell diet.

Kan man behandla laktosintolerans?

Barn och ungdomar med laktosintolerans kan känna att de i vissa situationer verkligen vill äta mat med mycket laktos. T ex vill man kanske äta gräddtårta då man är bjuden på kalas eller unna sig en gräddglass på sommaren. Vissa barn kan tänka sig att acceptera de obehag från magen de får efteråt och det är viktigt att inte skuldbelägga barnen, eftersom obehagen inte är medicinskt farliga. Däremot finns kapslar (Lactrase, Kerutabs, Lactasin) som innehåller laktas enzymet och dessa köps receptfritt på apotek, just för att ha vid speciella tillfällen. Man tar dem strax före intag av laktos och de hjälper till att spjälka detta i magen.

Hur ska laktosintoleranta barn/ungdomar göra med skolmaten?

Majoriteten av alla laktosintoleranta kan äta den vanliga skolmaten. Det är bara vissa rätter som innehåller så mycket laktos att det kan ställa till med problem, t ex pannkakor, gratänger, soppor med mycket grädde/mjölk, såser. Om barnet är medvetet om vilken mat som innehåller mycket laktos är det lättaste att barnen tar lite av denna mat. Man kanske tål en pannkaka, men inte fem? Man kanske tål lite sås, men inte två portioner? Barn och ungdomar vill gärna vara som ”alla andra” och de flesta barn uppskattar att själva kunna ta av den vanliga skolmaten utan att behöva ”specialkost”. Om ditt barn har fått diagnosen laktosintolerans, kan du mycket väl låta barnet prova att äta vanlig kost i skolan, men gå

igenom matsedeln i förväg och diskutera med ditt barn vilka rätter det bör vara återhållsamt med. De rätter som innehåller mycket laktos kommer att framgå av matsedeln. Om detta fungerar bra behövs inget mer.

Intyg till skolmatsalen för låglaktosmat?

Vissa barn och ungdomar är extra känsliga och tål minimala mängder laktos. Det är kanske så att ditt barn håller på att utredas och har fått besked att äta låglaktoskost under några veckor på försök? Eller har ditt barn svårt att låta bli att göra som kamraterna och äter för mycket av vissa rätter? Då är det bra för personalen i skolrestaurangen att veta att ditt barn behöver låglaktoskost, för då kan man servera alternativ de dagar man har rätter med mycket laktos. Dessutom kan man beräkna hur mycket av den laktosfria mjölken man ska beställa till skolrestaurangen. Du som målsman bestämmer om ditt barn ska få låglaktosmat i skolan. Fyll i intyget från denna hemsida och lämna till skolsköterskan, som kommer att vidarebefordra det till rektor samt skolrestaurangens personal. Det är viktigt att anmäla planerad skolfrånvaro eller ändringar av andra skäl (t ex sjukdom), för att inte specialmaten ska bli över om den inte behövs.

Om mitt barn får låglaktoskost i skolan då jag lämnat intyg, vilken mjölk serveras till?

I handeln finns både låglaktosmjölk och laktosfri mjölk. Båda dessa produkter kan mycket väl användas av laktosintoleranta. Den laktosfria mjölken smakar mer likt den vanliga och därför har de flesta skolor valt den mjölken. Eftersom det är bra för laktosintoleranta att få i sig lite laktos, menar man att detta tillgodoses av själva maten som för laktosintoleranta är laktosreducerad, men inte laktosfri.

Kommer det att serveras helt laktosfri kost i skolan?

Nej, från hösten 2013 serverar man i Östra Göinge kommun bara laktosreducerad, alltså låglaktoskost i skolan. Detta är den kosten som rekommenderas för laktosintoleranta. Tyvärr råder i viss mån en begreppsförvirring både i samhället och ibland även i sjukvården. Många barn har i onödan fått intyg från sjukvården för "laktosfri kost" när det borde vara "laktosreducerad kost/ låglaktoskost". Om ditt barn haft laktosfri kost på grund av laktosintolerans hittills kan du skriva ut föräldrintyget här intill och låta ditt barn prova låglaktoskost. Om ditt barn mår bra är det en fördel för ditt barn att äta laktosreducerad kost, eftersom det minskar risken att barnet på sikt blir mer känsligt för laktos än det hade behövt vara. Om ditt barn inte mår väl av låglaktoskost och måste ha strikt laktosfri kost (detta gäller någon enstaka procent av laktosintoleranta barn, alltså mycket få!) behöver du ett nytt intyg från din läkare där detta står och som konsekvens av detta intyg kommer ditt barn att få komjölksfri kost helt och hållet i skolan. Den komjölksfria kosten är självklart också helt laktosfri. Är du tveksam kan du diskutera med skolsköterskan för att få råd. Du kan även prata med din vårdcentral.

Om man inte blir bra?

Eftersom laktosintolerans är ett vanligt tillstånd är det ofta detta man tänker på först vid magbesvär. Det är viktigt att fundera på andra orsaker till besvären om man inte blir bra på låglaktoskost. Din läkare på vårdcentralen kan hjälpa dig vidare. I vissa mycket sällsynta fall (som ofta debuterar som spädbarn) har man en total laktosintolerans. Dessa patienter ska ha en barnläkarkontakt och läkarintyg om att undvika all mjölkmat i skolan. De skall alltså ha ett intyg på helt komjölksfri kost i skolan, för att inte av misstag få den kost som majoriteten av de laktosintoleranta får, som är låglaktoskost.

Behövs speciella blodprov eller belastningar för att ställa diagnosen laktosintolerans?

Nej, det behövs inte. Det finns genetiska test som man kan ta med blodprov eller med pinne i munnen. Dessa test är värdelösa före 12 års ålder och helt opålitliga oavsett utfall för yngre barn således! Det finns en "belastning" man kan göra på sjukhus som kan tyda på intolerans eller inte, men även där är problemet att utfallet på belastningen och utfallet i verkligheten inte stämmer så bra överens. Blodprover och belastning krävs alltså inte för diagnos. De görs ibland när man gör en utredning av andra skäl där laktosintolerans bara är en av flera misstänkta åkommor.

Om mitt barn har mediciner som innehåller laktos, går det bra?

Mängden laktos i mediciner är så låg så att det inte är något bekymmer om man har laktosintolerans.

Hur vet jag hur mycket laktos det finns i maten?

Hos laktosintoleranta brukar ett laktosintag på mindre än 7,5 gram/dygn (motsvarar ca 1,5 dl vanlig mjölk) sällan ge besvär. Framför allt inte om man sprider intaget över dagen. Här ser du hur mycket laktos som finns i de vanliga livsmedlen:

Mängd laktos (g) per 100 g livsmedel

Inom de tre första grupperna är livsmedlen ordnade efter fallande laktoshalt.

>6 g	>3 g	3-1g	1-0,1 g	<0,1 g
Mesost	Glass	Konfektyrer	Låglaktosvälling	Smältost
Messmör	Lättgröt	Vispgrädde	Låglaktosmjölk	Knäckebröd
Pulver till vissa vällingar och grötar	Ädelprodukter Mjölkprodukter	Crème fraîche Keso	Kaffebröd Feta, svensk	Hårdost Vitmögelost Grönmögelost
Mjölkchoklad	Getmjölk	Pannkaksmix	Smör	Feta, grekisk
Nougat (med mjölk)	Filprodukter	Majonnäs (lätt)	Margarin/matfett	Feta, bulgarisk
Vissa müsliorter	H-grädde	Fiskfärs	Feta, dansk	Mjölkfritt margarin/matfett
Potatismospulver	Kaffebrädde	Philadelphiaost	Mozzarella	Majonnäs
Kryddblandningar	Dofilus	Korv	Gramhamsbröd och franskbröd (bakat på mjölk)	
	Gräddfil	Yoghurt	Vissa ljusa knäckebrödsorter	
	Kvarg	Maränger (tillverkade av skummjölk)	Låglaktosfilmjölk Låglaktosgrädde	
		Leverpastej (med mjölk)	Låglaktos crème fraîche	
		Lätt och Lagom		

Källa: Livsmedelsverket, barndietister på Barn- och ungdomsmedicinska kliniken, Lund, SUS

Laktosinflation?

Vårt samhälle har ändrat sig och andelen ärftligt laktosintoleranta har ökar. Därmed har också bra alternativ med låglaktos produkter kommit till affärerna. Allmänhetens kunskap har förbättrats. Men det är ändå viktigt att inte på alltför lösa boliner döpa alla besvär till laktosintolerans utan föra en dialog med sjukvården så att barn får rätt besked om ett livsmedelsval som man ska göra livslångt.