

Laktosreducerad kost

Laktosintolerans orsakas av låg mängd eller brist på enzymet laktas, och är ett normaltillstånd för en majoritet av världens vuxna befolkning. Det är mycket ovanligt att barn får laktosintolerans före 5–6 års ålder. Det är viktigt att inte förväxla laktosintolerans med allergi mot komjölkprotein.

Laktosintolerans är ofarligt och ger inga följsjukdomar. Besvären kan kännas obehagliga, men om du minskar mängden laktoshaltiga produkter i maten kan du oftast undvika besvär.

Hur mycket laktos man tål varierar mellan olika individer. De flesta med laktosintolerans tål ungefär 2–5 gram laktos per måltid. 1 dl mjölk innehåller 5 gram laktos.

Goda råd för dig som har laktosintolerans

- Specialprodukter som mejeriprodukter med minskad laktoshalt (låglaktos- och laktosfria produkter) är ett bra alternativ i kosten.
- Halvfabrikat såsom soppor, såser och potatismospulver innehåller ofta mjölkpulver.
- Var försiktig med maträtter tillagade på mjölk, till exempel mannagryns- och risgrynsgröt, välling, pudding, pannkakor och våfflor.
- Glass och choklad innehåller mycket laktos.
- Hårdost, smältost och vit- och grönmögelost brukar gå bra, eftersom laktosen bryts ner under lagringen när osten tillverkas.
- Prova dig fram till hur mycket laktos just du tål.

Du som har laktosintolerans kan behöva läsa innehållsdeklarationen även på livsmedel som inte självklart innehåller laktos. Ingredienserna deklarerar alltid i fallande skala, vilket betyder att den ingrediens som nämns först är den det är mest av i produkten, och ingrediensen som nämns sist är det minst av.

Dietistverksamheten i primärvården

Region Skåne, 2020

Sida 1 av 3.

Tabell över mängden laktos i livsmedel

Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (gram per 100 gram)

<0,01 g	<0,1 g	0,1–1 g
Laktosfria produkter Hårdost Mjukost Mjölkfritt margarin/ matfett Ströbröd	Knäckebröd* Vitmögelost Grönmögelost Gräddersättning Majonnäs* Dressingar*	Låglaktosprodukter Kaffebröd* Smör Margarin/matfett Mozzarella Grahamsbröd och franskbröd* Leverpastej* Fetaost Salladsost Potatis- och majschips*
1–3 g	>3 g	>6 g
Konfektyrer* Vispgrädde Crème fraiche Cottage cheese/Keso Pannkaksmix* Majonnäs (lätt-) Färskost Korv* Yoghurt Maränger (tillverkade av skummjolk) Mjukost med mjölkpulver Halloumi Chips Sourcream	Glass Mjolkprodukter Opastöriserad mjölk Getmjölk Filprodukter H-grädde Kaffebrädde Gräddfil Kvarg	Mesost Messmör Pulver till vissa vällingar och grötar* Mjolkchoklad Nougat* Vissa Müslisorter* Potatismospulver* Kryddblandningar* Torra såsmixer* Yoghurtgodis

* som innehåller mjölk. Om mjölk ingår i ett livsmedel ska det anges i ingrediensförteckningen.

Tabellvärdena bygger på analyser utförda vid Kemienheten 2, Livsmedelsverket.
Källa: Livsmedelsverket 2019-02-01

Hur mycket laktos blir det?

Livsmedel	Mängd laktos
5 g smör	2 g
1 dl mjölk	5 g
1 dl filmjölk	4 g
1 dl yoghurt	2 g
1 dl vispgrädde	3 g
50 g keso	1 g
1 skiva bröd bakat på mjölk	0,5 g
5 g Lätt&lagom	0,05 g
5 g smör	0,02 g
5 g lättmargarin	spår av laktos
5 g smältost/mjukost	spår av laktos
2 skivor hårdost	laktosfri
100 g mjölkchoklad	11,5 g
75 g gräddglass	8 g

Behövs extra kalk eller kalcium?

Du som har laktosintolerans behöver oftast inte äta kalciumtillskott, om du byter till laktosfria ersättningsprodukter i tillräckligt mängd. Till exempel ger två glas laktosfri mjölk (2 dl/glas) och två skivor ost 600 mg kalcium.

En vuxen person rekommenderas äta 800 mg kalcium varje dag. Högst behov har gravida och ammande samt unga mellan 10 och 17 år. De rekommenderas 900 mg kalcium om dagen.

Laktasenzym

Om du ändå ska äta produkter som innehåller laktos finns det laktastabletter eller kapslar som du kan äta för att undvika att få besvär. Det kan till exempel vara om du ska ut och resa eller om du är bortbjuden och inte kan påverka maten som serveras. Du kan köpa laktastabletter receptfritt på apoteket.