

Melkeintoleranse (Laktoseintoleranse)

Melkeintoleranse kalles også laktoseintoleranse. Det er ikke en allergi mot melkesukker/laktose. Man mangler et enzym som er nødvendig for å spalte melkesukker i tarmen. Dette enzymet kalles laktase.

Av Dr. Helge Bengtsson

Symptomene på laktoseintoleranse er mageknip og diarè etter melkeinntak eller inntak av mat som inneholder melk.

Medfødt laktasemangel er meget sjelden, og laktaseaktiviteten er høy ved fødselen i alle etniske grupper. Hos 80 - 95% av befolkningen som har vesteuropeisk opprinnelse, holder laktaseaktiviteten seg uendret gjennom livet. I andre etniske grupper, for eksempel i Afrika og Asia, faller laktaseaktiviteten hos de aller fleste til ca. 10% av utgangsverdien etter småbarnsalderen. Etter 3 års alder kan det forekomme melkeintoleranse hos ikke-skandinaver. Etter 5 års alder kan det forekomme melkeintoleranse hos skandinaver.



Må man unngå melk når man har melkeintoleranse?

Nei, kosten kan inneholde noe laktose. Det er ulikt hvor mye laktase man kan innta før man får problemer. Noen kan innta opp til 2 glass søt melk daglig uten problemer, mens andre får symptomer ved små inntak av kumelk. Gul ost er nesten laktosefri og de fleste med laktoseintoleranse tåler det.

Hva kan man gjøre?

Laktoseredusert lettmelk er tilgjengelig i de fleste dagligvareforretninger. Denne har et laktoseinnhold som er 20% av innholdet i søt melk. Syrnet melk inneholder også langt mindre melkesukker enn søt melk. Kefir og cultura har et laktoseinnhold som tilsvarer 50% av søt melk.

På apoteket kan man kjøpe tabletter (kerutab) som spalter melkesukker og inntas i forbindelse med måltid som inneholder laktose. Man kan også kjøpe preparatet i flytende form som dryppes i melken (kerulac).

Det finnes et fløteerstatningsprodukt (palmekjerneolje) som heter Odense Erlett. Når den halvblendes med vann kan den brukes som melk. Den kan også vispes til krem og fryses. Odense Erlett og andre erstatningsprodukter som for eksempel melkefri iskrem kan kjøpes i helsekostforretninger.