

## Riktlinjer mjölkproteinallergi och laktosintolerans, Askersunds kommun



**Kort information, fördjupning sök på: [www.slv.se](http://www.slv.se)**

Allergi mot mjölkprotein och laktosintolerans är två skilda saker. Vid mjölkproteinallergi tål man inte proteinerna i mjölken och måste utesluta all sorts mat med mjölk i. Vid laktosintolerans får man magbesvär av mjölksocker, laktos. Då gäller det att begränsa intaget av mjölkprodukter.

### Laktosintolerans

#### Vad är laktosintolerans?

Laktosintolerans beror på brist på enzymet laktas, som behövs för att bryta ned laktos, mjölksocker, i tunntarmen. Laktosintolerans yttrar sig som "buller" i magen, gasbildning, magont och diarré. Andelen laktosintoleranta varierar mellan olika länder. I Sverige räknar man med att 4-10 procent av de vuxna är laktosintoleranta. I Finland är 15-20 procent av de vuxna laktosintoleranta. I medelhavsområdet är laktosintolerans betydligt vanligare och ungefär 30-60 procent av de vuxna är laktosintoleranta. I stora delar av Asien, Sydamerika och Afrika är alla vuxna laktosintoleranta. Laktosintolerans är mycket ovanligt hos små barn under 5 år. Hos personer med ärftlighet för laktosintolerans minskar produktionen av enzymet laktas oftast under skol- eller ungdomsåren. Laktasbrist kan uppträda tillfälligt i samband med en skada i tarmslemhinnan som vid obehandlad glutenintolerans, celiaki, eller vid tarminfektioner. När skadan har läkt återkommer laktasenzymet. Misstänker du laktosintolerans, uppsök alltid läkare så att allvarigare tillstånd inte missas.

#### Laktosreducerad kost

I laktosreducerad kost behöver man begränsa användningen av mjölkprodukter. De flesta med laktosintolerans tål en viss mängd laktos. Hur mycket laktos man tål varierar, men de flesta kan dricka en deciliter mjölk dagligen utan symtom, motsvarar ca 5 g laktos.

#### Kan barn vara laktosintoleranta?

Laktosintolerans är mycket ovanligt bland barn under fem år. Om ett barn har problem med magen är det troligt att det beror på något annat. Om man misstänker att ett barn reagerar på mjölk är det viktigt att man söker vård för att få rätt diagnos och att man inte på egen hand börjar utesluta mjölk innan orsaken till besvären är klarlagda. Det man tror är laktosintolerans kanske i stället är komjölksproteinallergi eller andra orsaker, ex. obehandlad glutenintolerans.

### Laktostabell, för livsmedel som används inom förskola och skola i Askersunds kommun Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll g per 100g, ca 1 dl.

<0,01 gram	<0,1 gram	0,1-1 gram
Laktosfria produkter	Knäckebröd*	Margarin/matfett
Hårdost, Mjukost	Majonnäs*	Leverpastej*
Mjölkfritt margarin	Dressingar*	Fetaost, Salladsost
Ströbröd*		majschips*

### 1-3 gram

Vispgrädde, Crème fraiche  
Cottage cheese, Färskost  
Majonnäs (lätt-)  
Korv\*  
Yoghurt

### >3 gram

Glass  
Mjölk, risgröt  
3 st pannkakor, 180 g, 3,78 g  
Filprodukter  
Gräddfilsås 0,5 dl , ca 1g

### >6 gram

Mjölchoklad

Tabellvärdena bygger på analyser utförda på Livsmedelsverket. \* som innehåller mjölk.

Att kryddblandningar kan innehålla större mängder laktos blir oftast försumbart då man endast äter små mängder av kryddblandningar. Många tål fil, yoghurt och andra fermenterade mjölkprodukter bättre. Bakterier som tillsätts fermenterade mjölkprodukter bryter ned laktos. Hårdost är generellt fri från laktos. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin, har vanligen ingen betydelse för den laktosintolerante. Detsamma gäller soppor, såser och blandade charkuteriprodukter.

## Mjölksproteinallergi

### Vad är mjölksproteinallergi?

Mjölksproteinallergi beror på en reaktion mot proteiner i mjölken. Symtom kan vara kräkningar, ont i magen och diarré, men också hudreaktioner. Även astma kan förekomma. Svåra anafylaktiska reaktioner och dödsfall har rapporterats. Intag av mycket små mängder mjölk kan ge reaktioner hos känsliga mjölkallergiker.

Allergin är vanlig hos små barn men växer ofta bort. Man räknar med att 0,5 till 1 procent av barnen (beroende på ålder) och 0,1 till 0,2 procent av den vuxna befolkningen är allergiska mot mjölkproteiner.

### Mat för mjölkproteinallergiker

Vid mjölkproteinallergi måste alla former av mjölk- och mjölkprodukter uteslutas helt ur kosten. Margariner som tillverkas utan mjölk kan användas. Som mjölkallergiker ska man undvika produkter märkta med "Kan innehålla spår av mjölk" eller liknande märkning.

### Vid mjölkproteinallergi,

- erbjuds mjölkfri kost,

Vid mjölkproteinallergi behövs ett medicinskt underlag från läkare, sjuksköterska/skolsköterska eller barnavårdcentral.

### Vid laktosintolerans

erbjuds laktosreducerad kost, vilket innebär

- laktosfri drickmjölk, (ej låglaktos)
  - laktosfri/låglaktos yoghurt eller fil
  - laktosfri risgrönsgröt, laktosfri pannkaka, laktosfri varm chocklad och laktosfri glass
- då detta serveras,

I den övriga måltiden ingår inte över 1 dl mjölk.

**Denna kost vid laktosintolerans kräver inte något** medicinskt underlag från läkare, sjuksköterska/skolsköterska eller barnavårdcentral, utan finns för dem som behöver det, efter anmälan till köket. (barn under 5 år har mycket sällan laktosintolerans, laktosintolerans är inte en allergi)

### För att erhålla helt laktosfri kost,

- behövs ett medicinskt underlag från läkare, sjuksköterska/skolsköterska eller barnavårdcentral.