2024-06-18

Kristianstads kommun

Laktosintolerans

Laktosintolerans beror på en oförmåga att bryta ner mjölkens kolhydrat; laktos/mjölksocker. Den som är laktosintolerant (4-10% av Sveriges vuxna befolkning) har för låg halt av enzymet laktas i tarmslemhinnans yta. Detta innebär att all laktos inte kan brytas ner utan fortsätter istället till tjocktarmen där det börjar jäsa.

Symptom och orsak

Symtomen kommer oftast inom en timme efter intag av laktos då man kan känna magknip, diarréer, orolig, bullrig mage.

Det är individuellt hur mycket laktos man tolererar.

Behandling

Laktosintolerans behandlas hos de flesta framgångsrikt med en laktosreducerad kost.

Livsmedelsval

Laktos förekommer huvudsakligen i mjölk och mjölkprodukter. Om laktos förekommer i ett annat livsmedel/produkt måste detta framgå av ingrediensförteckningen. Läs alltid denna!

Det finns idag ett stort utbud av mjölk och mjölkprodukter som är laktosfria eller har låg laktoshalt. Hårdost innehåller ingen laktos. Vanligt smör och margarin innehåller låga halter laktos.

Kristianstads kommuns förskolor och grundskolor

Barn/elever med intyg för laktosreducerad kost serveras normalkost alla dagar utom när måltiden innehåller mer än 3g laktos per portion. Dessa dagar serveras specialkost som är laktosreducerad. Laktosfri mjölk serveras dagligen.

Läs mer om laktosintolerans på Kristianstads kommuns hemsida:
Laktosintolerans