

# Laktosfri kost

Vid laktosintolerans har man begränsad förmåga att ta upp mjölksocker, laktos, från maten. Det beror på att man saknar eller har låg nivå av enzymet laktas i tarmen. Laktas krävs för att mjölksockret ska kunna sönderdelas och tas upp av tunntarmen. Om laktosen inte spjälkas i tunntarmen hamnar den istället i tjocktarmen och det kan orsaka smärtor, diarréer och gasbildning.

**Laktosintolerans är inte detsamma som mjölkproteinallergi.**

Vid mjölkallergi ska mjölkfri kost användas.

Laktos gömmer sig i många benämningar som man får hålla utkik efter.



## Vad kan man servera?

Mat utan laktos.

Det går bra att använda laktosfria mjölkprodukter. Hårdost är laktosfri.

Många patienter tål en mindre mängd laktos, särskilt i samband med måltid.

Vårdpersonalen eller patienten själv vet vad som fungerar.

## Vad ska man undvika?

Uteslut alla mjölkprodukter och mat som innehåller mjölkprodukter.

Läs alltid innehållsdeklarationen.

## Uteslut alla dessa livsmedel och ingredienser

- Crème Fraiche
- Fetaost
- Filmjök: alla sorter
- Färskost
- Glass
- Grädde, alla sorter, gräddpulver, gräddfil
- Keso, kesella, kvarg
- Kärmjölkspulver
- Laktos
- Margarin, matfett, matfettsblandning
- Messmör, mesost
- Mjök: alla sorter
- Mjöksocker, mjökpulver
- Ost (hårdost är laktosfri)
- Skummjökspulver, torrmjök
- Smör, smörfett
- Vassle, vasslepulver
- Yoghurt: alla sorter



## Tänk på detta vid tillagning och servering

Var extra noggrann med renlighet när du hanterar och lagar mat till den som är allergisk eller överkänslig.

Se till att hålla isär redskap och tillredningskärl så det inte kommer i kontakt med annan mat.

Tänk på att brödrost, våffeljärn, skärbräda, brödkorg, smörbytta mm kan förorena med små mängder av annan mat som kan innehålla laktos.

Nedan finns tips på vad man kan servera vid de olika måltiderna.

### Frukost

- Laktosfri mjölk/filmjölk
- Laktosfri gröt
- Laktosfria flingor/müsli
- Laktosfritt bröd med mjölkfritt margarin
- Hårdost, köttpålägg, marmelad
- Ägg, sill i klar lag
- Juice eller frukt
- Kaffe eller te

### Lunch och middag

- Servera laktosfri kost
- Potatis, ris, pasta
- Kokta grönsaker och råkost
- Servera laktosfri dessert eller färsk frukt
- Drycker: Laktosfri mjölk, vatten, mineralvatten, juice, saft, lättöl

## Mellanmål

- Laktosfri smörgås, laktosfritt knäckebröd/skorpor/kex med hårdost/köttplätt/marmelad
- Laktosfri mjölk/filmjölk, varm choklad gjord på laktosfri mjölk
- Kräm med laktosfri mjölk
- Laktosfritt vetebröd/kaka
- Havreglass, frukt, fruktsallad
- Smoothie gjord på laktosfri mjölk eller laktosfri filmjölk  
Obs! Mjölkpulver innehåller laktos. Proteinpulver kan eventuellt användas
- Näringsdryck; finns laktosfri och med lågt laktosinnehåll
- Kaffe, te, nyponsoppa, juice eller annan laktosfri dryck



### Tänk på att

Det är vanligt att man får diarré, magknip, gaser och uppsvälld mage. Besvären kan vara mycket obehagliga, särskilt om man är sjuk.



## Material och lästips

Ingredienslexikon, Svenska Celiakiförbundet.

Information på 1177: <https://www.1177.se/Kalmar-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Laktosintolerans/>

Celiakiförbundet: <http://www.celiaki.se/>

Livsmedelsverket: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/mjolk-och-laktos?>