

## Fæðuóþol – næringarmeðferð Laktósi / mjólkursykur

Mjólkursykur (laktósi) er tvísykra sem brotnar niður í tvær einsykrur í meltingarveginum. Til þess að þetta niðurbrot geti átt sér stað þarf ensímið laktasa. Laktasi myndast í meltingarvegi en ef hann er í of litlu magni eða vantar alveg, þá fer stærsti hluti mjólkursykurs óbrotinn niður í ristil. Bakteríuflóran í ristli nýtir þá mjólkursykurinn og við það myndast loft. Helstu einkenni mjólkursykursóþols eru því uppþemba, vindgangur, krampakenndir kviðverkir, óreglulegar hægðavenjur og niðurgangur.

### Hvað þarf að forðast?

Mjólkursykur er að finna í mjólkurvörum og vörum sem innihalda mjólkurvörur:

- Mjólk og allar mjólkur- og súrmjólkurtegundir ásamt mysu, ís og rjóma innihalda almennt mjólkursykur. Hægt er að fá mjólkurvörur án mjólkursykurs (laktósafrítt/laktósalaust) í verslunum.
- Allir mysuostar innihalda mjólkursykur og einnig er mjólkursykur í kotasælu, rjómaosti, salatosti/fetaosti, smjöri og brauðsmjörlíki.
- Við vinnslu ákveðinna mjólkurafurða eyðist mjólkursykurinn. Sýrðar mjólkurvörur innihalda minna magn af mjólkursykri en sjálf mjólkinn og oftast innihalda brauðostar og mygluostar ekki mjólkursykur.
- Mjólkurvörur og undanrennuft eru notuð við ýmsa matvælaframleiðslu og er því mjólkursykur í ýmsum tilbúnum réttum eins og farsí, pylsum, kexi, kökum og mjólkursúkkulaði.
- Kryddblöndur, tilbúnar sósur og súpur geta innihaldið mjólkursykur
- Mjólkursykur er notaður sem bindiefni í sumum lyfjum

Orð yfir matvæli/innihaldsefni sem innihalda mjólkursykur/laktósa

- Íslenska: Laktósi - Mjólkursykur - Mjólkurduft - Undanrennuduft - Mjólkurprótein - Mysuprótein - Mysuduft - Mýsa - Undanrenna - Mjólk - Súrmjólk - Jógúrt - Rjómi - Rjómaostur - Kotasæla
- Danska: Laktose - Mælkesukker - Mælkepulver - Mælketørstof - Skummetmælkspulver - Sødmælkspulver - Tørmælk - Fløde - Valle - Vallepulver - Valleprotein - Jogurt
- Enska: Lactose - Milk - Milk powder - Skimmed milk - Milk protein - Whey - Whey protein - Whey powder - Cream - Cottage cheese - Yogurt

Þol einstaklinga fyrir mjólkursykri getur verið mismunandi. Sumir þola varla neinn mjólkursykur meðan aðrir þola um 2 g af mjólkursykri í máltíð og jafnvel meira.

- Sumir þola að borða brauð, kökur og kex sem innihalda mjólk meðan aðrir verða að velja slíkar vörur mjólkurlausar og hafa sitt fæði alveg mjólkursykurssnautt til að líða vel.
- Þeir sem þola ekki mikið magn ættu einungis að nota vörur með < 0,1 g af mjólkursykri í 100 g.

Magn af mjólkursykri í 100 g af vöru				
Yfir 4 grömm	2-4 grömm	1-2 grömm	0,1-1 grömm	Undir 0,1 gramm
Nýmjólk	Súrmjólk	Ýmsar unnar kjöt- og fiskvörur	Brauð, kex, kökur bakað með mjólk	Laktósafrí mjólk
Léttmjólk	AB-mjólk	Tilbúnar sósur og súpur	Kryddblöndur	Laktósafríar mjólkurvörur
Fjörmjólk	Jógúrt	Duft til sósu- og súpugerðar	Sykurskert kókómjólk	Brauðostar
Undanrenna	Rjómi		Smjör	Mygluostar
Mýsa	Sýrður rjómi		Ýmis lyf	Smurostar
Mýsingur	Kotasæla			Bræddir ostar
Mýsurostur	Rjómaostur			
Ís	Skyr			
Mjólkursúkkulaði	Salatostur/ Fetaostur			

## Hvað þarf að bæta upp?

Mjólk og mjólkurvörur eru aðal kalkgjafi okkar og er lítið kalk í öðrum matvælum. Þegar mjólkurneysla er minnkuð minnkar því yfirleitt neysla á kalki.

Mikilvægt er að fá að minnsta kosti um 80% af ráðlögðum dagsskammti daglega frá kalkríkum matvörum eins og laktósafrírri mjólk eða osti.

- Eitt glas af laktósafrírri mjólk eða ein dós af laktósafrírri jógúrt/skyri gefur um 200-300 mg af kalki
- Ein brauðsneið með osti gefur um 150 - 200 mg af kalki
- Ýmsar kalkbættar drykkjartegundir eru á markaðnum í dag eins og soja-, hafra- og hrísdrykkir sem hægt er að drekka eða nota í matreiðslu
- Hægt að taka inn kalk sem bætiefni. Fullorðnir sem borða enga osta eða kalkríkan drykk þurfa að taka inn um 600 mg af kalki á dag. Til að kalk nýtist vel er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín sem bætiefni daglega.

### Ráðlagðir dagsskammtar fyrir kalk\*

Börn 6-12 mánaða	540 mg
Börn	600-700 mg
Unglingar	900 mg
Fullorðnir	800 mg
Konur á meðgöngu og með börn á brjósti	900 mg

\* Fólki með beinþynningu er oft ráðlagt að taka inn meira magn af kalki.

## Laktasi

Í apótekum er hægt að fá töflur/hylki sem innihalda ensímið laktasa (enska: lactase).

Laktasann má taka með máltíð eða lyfjum sem innihalda mjólkursykur. Þetta getur verið þægilegt að nota í veislum og við aðstæður þar sem erfitt er að átta sig á hvort matvara innihaldi mjólkursykur. Einnig má taka laktasa með lyfjum sem innihalda mjólkursykur.

Ekki er alltaf öruggt að laktasinn nái að brjóta niður allan mjólkursykur í máltíð eða lyfjum svo áhrifin geta verið misjöfn. Magn af laktasa sem þarf fer að mestu leyti eftir magni mjólkursykurs og því nauðsynlegt að prófa sig áfram. Flestir þurfa að taka inn á bilinu 3000-12000 laktasaeiningar (FCC eða LU) með máltíð eða lyfjum en sumir þurfa meira.