



Kostenheten

Laktosintolerans

Information

- Laktos finns i all mjölk, i modersmjölk, ko-, buffel, åsne-, get-, och fårmjölk.
- Individen tål en viss mängd laktos, trots intolerans, 5-10g/ dag fördelat under dagen. 1 dl mjölk innehåller 5 g laktos.
- Många tål fil, yoghurt och andra fermenterade mjölkprodukter bättre. Bakterien som tillsätts i fermenterade mjölkprodukter kan nämligen bryta ned laktos.
- Hårdost, som är lagrad mer än tre månader, är i regel helt fri från laktos.
- Mängden laktos i smör och margarin är minimal och påverkar inte en laktosintolerant.
- Innehåller maträtten mycket laktos erbjuds en laktosreducerad maträtt i skolrestaurangen. Maträtter med mycket laktos är t.ex. pannkakor, lasagne, risgrynsgröt, fiskbullar i sås, mjölkbaserade pastasåser.
- Livsmedel med mycket laktos är bland annat, mesost, messmör, mjölkchoklad, glass.
- Om man misstänker att ett barn reagerar på mjölk är det viktigt att man söker vård för att få rätt diagnos till besvären. Det man tror är laktosintolerans kanske istället är komjölkproteinallergi, men det kan också finnas andra orsaker.
- För de som har giltigt intyg, att de är i behov av laktosreducerad kost, finns laktosfri mjölk som måltidsdryck att hämta hos kostpersonalen i skolrestaurangen då mjölken förvaras kyld i köket.





Laktostabell

Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (gram laktos per 100g).

Inom de tre första grupperna är livsmedlen ordnade efter fallande laktoshalt.

>6 g	>3 g	3-1 g	1-0,1 g	<0,1 g
·Mesost	·Glass	·Vispgrädde	·Låglaktosvälling	·Smältost
·Messmör	·Lättgröt	·Crème fraiche	·Låglaktosmjölk	·Knäckebröd
·Pulver till vissa vällingar och grötar	·Ädelprodukter	·Keso	·Kaffebröd	·Hårdost
·Mjolkchoklad	·Mjolkprodukter	·Majonnäs (lätt-)	·Feta, svensk	·Vitmögelost
·Nougat*	·Getmjölk	·Philadelphiaost	·Smör	·Grönmögelost
·Potatismospulver	·Filprodukter	·Korv	·Margarin/matfett	·Feta, grekisk
·Kryddblandningar	·H-grädde	·Yoghurt	·Feta, dansk	·Feta, bulgarisk
	·Kaffebrädde	·Marängar	·Bröd bakat på mjölk	·Gräddersättning
	·Gräddfil	(tillv.av skummjölk)	·Låglaktosfilmjölk	·Mjölkfritt
	·Kvarg	·Leverpastej	·Låglaktosgrädde	margarin/matfett
		·Lätt & Lagom	·Låglaktoscrème fraiche	·Majonnäs
			·A-yoghurt	

* Även nougat som inte innehåller laktos finns.

Källa: Kemiska enheten 2, Livsmedelsverket.

Exempel på laktosinnehåll

För att få en uppfattning om hur mycket laktos olika livsmedel innehåller följer några exempel.

Mesost till en smörgås	7-8 g laktos
1 dl mjölk	5 g laktos
1 dl fil	4 g laktos
1 dl yoghurt	2-3 g laktos
1 dl vispgrädde	2 g laktos
1 skiva bröd (bakat på mjölk)	0,5 g laktos
10 g smör	0,04 g laktos
50 g keso	1 g laktos