

LAKTOSEINNHOLD

I SOOFT MEALS ENGANGSPORSJONER



ALLE SOOFT MEALS ENGANGSPORSJONER INNEHOLDER LAKTOSE. EN PORSJON SOOFT MEALS PÅ CA 330 G, INKLUSIV SAUS, INNEHOLDER KUN 2,2 GRAM LAKTOSE. DETTE VIL SANNSYNLIG IKKE HA NOEN KONSEKVENSER FOR DE MED LAKTOSEINNTOLERANSE.

Personer med laktoseintoleranse har redusert aktivitet av enzymet laktase i tynntarmen. Det vil si at de har nedsatt fordøyelse av laktose (melkesukker). Hos personer med laktoseintoleranse passerer laktose ufordøyd gjennom tynntarmen og videre til tykktarmen.

Når en person med laktoseintoleranse spiser store mengder laktose kan det gi symptomer som luft smerter og diaré. Toleranseterskelen for laktose varierer fra individ til individ, men de fleste vil kunne ta til seg opptil 12 gram laktose daglig. Inntaket bør da være fordelt utover dagens måltider. Enkelte individer med laktoseintoleranse kan også tåle rundt 26 g laktose per måltid.

Det betyr i praksis at kostholdet sjelden trenger å være helt laktosefritt, men man bør unngå eller begrense inntaket av enkelte matvarer som inneholder mye laktose (f.eks. brunost, is krem, ol.). Det er viktig at hvert enkelt finner ut hvilken grad av laktosereduksjon som er nødvendig for at symptomene opphører.

Kilder:

Guttormsen, A. B. (2009). Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring. Oslo: Helsedirektoratet, Avdeling ernæring.

Norges astma og allergiforbund (udatert). Laktoseintoleranse. Hentet 22. november fra <http://www.naaf.no/en/subsites/matallegi/Kostradvedallergi/laktoseintoleranse/>