



Laktosintolerans – vad är det?

Laktosintolerans beror på att tunntarmen saknar ett ämne (enzymet laktas) som bryter ner laktos (mjölksocker) så att mjölksockrets komponenter kan tas upp av tarmen. Saknas detta ämne så kan kroppen inte tillgodogöra sig mjölksockret som då passerar genom hela tunntarmen (flera meter) till tjocktarmen. I tjocktarmen finns en stor mängd bakterier (flera kg). Dessa bakterier använder mjölksockret för sina behov och i denna process bildas gaser. Detta resulterar i att patienten som regel får ont i magen, blir uppblåst och får diarré.

Av denna beskrivning så förstår man att det tar tid innan man får ont i magen efter det att man druckit mjölk eller ätit andra födoämnen som innehåller mjölksocker. Det kan ta flera timmar innan mjölksockret passerat genom magsäcken och hela tunntarmen till tjocktarmen och där påverkas av tjocktarmens bakterier. Får man ont i magen inom en kort tid efter det att man druckit mjölk så beror det alltså inte på att man är laktosintolerant.

Det finns flera typer av laktosintolerans och den vanligaste formen är ärftlig och förekommer i Sverige omkring 5 % och delar av Asien nästan 100 % av den vuxna befolkningen. Övriga former är mycket sällsynta och dessa kan vi bortse ifrån.

Om ingen av föräldrarna har laktosintolerans så är det extremt ovanligt att barnen blir laktosintoleranta. Man kan genom blodprov testa om ärftlighet för laktosintolerans finns. Har man ärftligheten så kan symtom så småningom framträda dock i princip aldrig under förskoleåldern. Vanlig debutålder är vid 10 års ålder eller senare. Har man ärftligheten för laktosintolerans behöver det inte innebära att man inte tål mjölksocker. Vissa individer som har ärftligheten får aldrig symtom medan andra debuterar tidigt och andra först långt upp i vuxen ålder.

Som regel kan laktosintoleranta tåla en viss mängd mjölksocker. Har man inte ärftligheten så är man inte laktosintolerant. Med stigande ålder får en del minskad mängd av enzymet laktas i tunntarmen och det är inte ovanligt att äldre individer tål mjölksocker sämre än yngre.

Laktosintolerans betraktas inte som en sjukdom.

Det finns tester som kan tala för att man har symtom på grund av sin ärftlighet för laktosintolerans. Vid dessa tester ger man en bestämd mängd mjölksocker och därefter tas blodprov eller på prov utandningsluften. Metoderna är behäftade med felkällor så någon undersökning som med säkerhet säger att man blivit laktosintolerant finns inte.

Många får dock ont i magen av att dricka mjölk. Vad beror det på? I mjölken finns många andra ämnen som till exempel äggviteämnen (proteiner) som många framförallt barns tarmar reagerar på och som kan resultera i buksmärter. Dessa smärter är ofta av knipkaraktär och barnens avföringskonsistens brukar inte påverkas. Besvären brukar försvinna hos många barn om de slutar att dricka mjölk.

De flesta tål mjölken i matlagningen därför att kokning resulterar i att strukturen på äggviteämnena förändras och då reagerar inte tarmen på dessa. Föräldrarna till en del av dessa barn rapporterar att de blir bättre då de dricker laktosfri mjölk och det beror som regel på att barnen dricker mindre mängd laktosfri mjölk jämfört med då de drack vanlig mjölk.

Av affärernas utbud på laktosfria produkter kan man tro att de flesta har laktosintolerans, men så är inte fallet. Däremot tror många att de är laktosintoleranta.