

Laktos i Maten och Magen

Dagens livsmedel har länge kritiserats för en mängd tveksamma tillsatser. En reaktion på detta är att livsmedelsbranschen nu under rubriken *Free From* satsar även på lönsamma produkter där olika ingredienser tagits bort. Dessa kan förstås liksom produkterna med tillsatser ibland vara både onaturliga och onödiga. Tidigare har [glutenfritt](#) granskats av Göteborgs kemister. En granskande rapport om [laktosfritt](#) har nu följts upp av en diskussion enligt detta referat.

Laktas: För småbarn är laktos i bröstmjök ett centralt näringsämne. Enzymet laktas i tarmludd spjälkar disackariden laktos till glukos och galaktos. I stora delar av världen tappar vuxna förmågan att nybilda laktas. Detta ger ofta vissa magproblem vid höga intag av laktos från mjök. Man talar då lättvindigt om [laktosintolerens](#) vilket olyckligt kan dölja andra orsaker till hälsoproblemen. Mer än 90 % av etniska skandinaver nybildar laktas även som vuxna och får därför normalt inga problem från mjök och laktos i kosten.

Lagom Laktos: I viss mån spjälkas laktos också av en del grupper av bakterier i matspjälkningskanalen och särskilt i tjocktarmen. Vuxna som inte har egenbildat laktas fungerar typiskt bäst med ett dagligt intag av 5-10 gram laktos fördelat på huvudmålen. Större mängder kan ge tillfälliga magproblem typ ökad gasbildning och diarré. Lägre mängder missgynnar laktosnedbrytande bakterier och ökar då känsligheten för tillfälligt höga laktosintag.

Laktosfritt: Laktosfri mjök har på senare tid tagits fram av mejerier för att ge vuxna utan eget laktas möjlighet att använda mjök som dryck. Andra produkter från mjök ger typiskt ett dagligt laktosintag under 10 gram. Laktosfria sådana livsmedel ger ofta mer nackdelar än fördelar för konsumentens mage och kassa.

[Laktosfri Mjök](#)
[Laktosfri Mjök](#)

[Laktosfritt Smör](#)
[Laktosfritt Bregott](#)

Fil och Yoghurt: Huvuddelen av diskussionen ägnades åt fil och yoghurt i relation till laktos. Jonas Svensson gav sakkunnig information om mejeriernas tillverkning av dessa produkter. Innehållet av laktos sänks av bakteriekulturerna från ca 5 % i mjölk till 3-4 %. Folkgrupper utan eget laktas tolererar typiskt yoghurt mycket bättre än mjölk. Sänkt laktoshalt och lägre vikt mängd livsmedel bidrar till detta men ger knappast hela förklaringen.

Bra Bakterier: De klassiska yoghurtbakterierna tar effektivt upp och spjälkar laktos med egna enzymer. De bryter dock inte ner galaktos vilket möjligen kan vara en nackdel. Bakterier i filmjölk är mindre effektiva som nedbrytare av laktos men överlever passagen av magsäck till tunntarm och tjocktarm bättre. Bakterier typ acidofilus medför oftast mindre gasbildning i tjocktarmen. Det kan vara bra att pröva sig fram till vilka typer av fil och yoghurt som känns bäst. Laktosfri fil och yoghurt kan missgynna de hälsoriktiga bakterier som lever på laktos.

[Laktosfri Filmjölk](#)

[Laktosfri Yoghurt](#)

Tänkvärda Frågor:

- Minskar regelbundet laktosintag känslighet för laktos
- Ökar laktosfritt känslighet för laktos
- Är fil och [yoghurt mot laktosintolerans](#) bättre än laktosfritt

- Ger beteckningen [laktosintolerans](#) fel signaler
- Ger den låga svenska [gränsen 0,01 % för laktosfritt](#) fel signaler
- Ger [laktosmärkning av maträtter](#) och livsmedel fel signaler

Perspektiv: Kolhydrater typ lösliga fibrer och [FODMAP](#) inklusive laktos livnär många viktiga bakterier i tjocktarmen. Regelbundna intag är därför viktiga även om tillfälliga toppar kan ge magproblem oavsett om det handlar om laktos från mejeriprodukter eller gasbildande kolhydrater från andra livsmedel.

Många tror felaktigt att laktosintolerans och [IBS](#) beror på allergi och därför kan lösas genom att utesluta vissa ämnen. Främst handlar det i stället om att hitta en bra balans mellan hälsoriktig kost och tarmflora.