

## Laktosreducerad kost

Det är ganska vanligt att äldre personer tål mjölksocker (laktos) dåligt med magknip, gaser, illamående och diarréer som följd. Detta tillstånd kallas för laktosintolerans och beror på att man har svårt att bryta ned mjölksocker. Man räknar med att tre till fem procent av den vuxna befolkningen i Sverige har detta medan det är mycket vanligare bland invandrare.

Laktos finns i mjölk och flytande mjölkprodukter, smör och smörsost, en dl mjölk innehåller ca 5 g laktos. Laktos försvinner vid lagring av ost så därför går det att äta ost trots att man inte tål laktos. Många tål t ex yoghurt bättre än vanlig mjölk.

Det finns särskild låglaktosmjölk att köpa som kan användas som dryck och i matlagning.

OBS! Det är viktigt att skilja mellan mjölkproteinallergi, som innebär att man inte tål någon form av mjölk eller ost alls, och laktosintolerans.

Denna kost skall beställas på intyg, se bilaga 1.

