

## Frågor & svar



### Varför har ni tagit bort laktosfri mat?

Vi har gått från laktosfri kost till laktosreducerad kost eftersom forskningen visar att det är en fördel för personer med låg laktosutsöndring att tillföra laktos via kosten. På så sätt ser man till att utsöndringen av enzymet inte helt upphör. Vi har även sett att många elever redan idag väljer dagens rätt framför den laktosfria kosten. Att servera en laktosreducerad kost de dagar det verkligen behövs är ett bra sätt att minska onödigt svinn.

### Kommer ingen att få laktosfri kost?

Då det är bättre för eleven att äta en laktosreducerad kost förordar vi den. Om någon tillhör den lilla gruppen (ca 40 personer i världen) som har total avsaknad av enzymet laktas serverar vi mjölkproteinfri kost.

### Vad gör ni om eleven påverkas negativt av förändringen?

Det är individuellt hur mycket laktos varje individ tål och därför har vi valt att lägga oss under den lägsta nivån av vad man brukar tåla. Det är viktigt att framhålla att man inte blir sjuk eller får skador av att äta mat som innehåller laktos. Det som händer är att man får liknande problem som kan uppstå när man äter ärtsoppa, bruna bönor, dricker stora mängder läsk eller juice.

### Vem ansvarar för vilken mat eleven kan äta?

Kost & Restaurang ansvarar för att måltiden innehåller mindre än 2 g laktos och att det serveras laktosreducerad specialkost de dagar måltiden överstiger 2 gram laktos. Vi ansvarar även för att det i skolrestaurangen framgår vilka maträtter den som är laktosintolerant kan äta.

### Hur blir det om man äter fler portioner eftersom det är uträknat per portion?

Om man får en reaktion beror på hur känslig man är. Vissa kan äta en större portion än andra. Får man en reaktion kan man prova att ta lite mindre av den komponent man inte tål och lite mer av någon annan.

### Ansökan specialkost

Är du laktosintolerant och behöver laktosreducerad kost ska du lämna skriftliga uppgifter om detta till Elevhälsan via "Ansökan om specialkost för skola/förskola". Ansökan finner du på webbadressen nedan.

### Kontakt och mer information

013-20 60 00  
[www.linkoping.se/laktosintolerans](http://www.linkoping.se/laktosintolerans)

# Från laktosfri till laktosreducerad kost



Leanlink

 **Linköping**  
Där idéer blir verklighet

Från och med höstterminen 2019 genomförs en förändring av kosten till dig som är laktosintolerant. Du kommer att kunna äta den vanliga maten som serveras nästan varje dag.

Som laktosintolerant kan du äta en viss mängd laktos (mjölksocker). Beroende på hur känslig man är brukar man kunna äta 2,5 till 5 g laktos. Vi har noggrant gått igenom våra recept och alla maträtter som innehåller mindre än 2 gram laktos kommer serveras även till dig som är laktosintolerant.

När vi serverar en maträtt baserat på ett recept som innehåller mer än 2 gram laktos per portion kommer vi laga laktosreducerad specialkost till dig. Till måltiden kommer vi även precis som idag servera laktosfri dryck till dem som önskar det. I skolrestaurangerna kommer det att framgå vilka maträtter som du kan äta. Det kommer även att finnas en matsedel på [www.leanlink.se/kost-restaurang](http://www.leanlink.se/kost-restaurang).

### Vad innebär det att vara laktosintolerant?

Som laktosintolerant har man en minskad förmåga att bryta ner laktos på grund av en minskad produktion av enzymet laktas. Forskning<sup>1</sup> har visat att det är positivt att tillföra en mindre mängd laktos via kosten då det stimulerar laktasproduktionen i kroppen. Att äta en helt laktosfri kost ger motsatt effekt, det minskar den laktasproduktion som finns. Vissa människor föds med total brist av laktas men det är extremt ovanligt, det finns endast cirka 40 fall beskrivna i världen.

### Bra för barnen

Laktosintolerans utvecklas först vid fem till sex års ålder. För ett yngre barn problem som påminner om laktosintolerans före den åldern så beror det med stor sannolikhet på någon annat<sup>2</sup>. Till exempel kan stora mängder juice ge reaktioner som påminner om laktosintolerans.

Även sötningsmedel som finns i tuggummi, sockerfritt godis, halstabletter eller i kolsyrade drycker som läsk kan ge samma symptom. Problemen kan framförallt bero på någon sjukdom så som celiaki eller inflammatorisk tarmsjukdom. Båda sjukdomarna är allvarliga tillstånd. För barnet då en laktosfri kost kan symtomen lindras och därmed fördröja rätt diagnos.

För barnens bästa kommer Kost & Restaurang därför inte att servera laktosreducerad kost till barn under fem års ålder då vi inte vill medverka till en fördröjning av att barn får rätt diagnos.

### Ingen sjukdom

Laktosintolerans räknas inte som en sjukdom utan är som tidigare nämnt en oförmåga att bryta ner laktos. Till skillnad mot glutenintolerans är det inte farligt att få i sig en mindre mängd laktos eftersom det inte ger upphov till några allvarliga skador. Forskning visar att det är en fördel för personer med låg laktasutsöndring att tillföra laktos via kosten<sup>3</sup>. På så sätt ser man till att utsöndringen av enzymet inte upphör helt.

#### Du kan äta normala portioner av t.ex.:

- Potatismos
- Kall sås och dressing
- Gräddsås och brunsås
- Korvstroganoff
- Keso och färskost
- Bröd som innehåller mjölk
- Äggrätter och pajer som innehåller mjölk

#### Vi serverar laktosreducerad specialkost t.ex. när det är:

- Potatis- och fiskgratänger
- Pastasåser
- Lasagnettegratänger
- Risgrynsgröt
- Pannkaka

Exempel på kommuner som gjort detta före oss:

- Örnsköldsviks kommun
- Gävle kommun
- Vaxholm stad
- Mullsjö kommun
- Jönköpings kommun
- Bollebygd kommun
- Marks kommun
- Kristianstads kommun

Källor

<sup>1</sup> "Laktosintolerans hos barn är ett överdiagnostiserat tillstånd"  
Peter Grimheden, specialistläkare  
Läkartidningen nr 2012/5

<sup>2</sup> "Laktosfritt - Quickfix för stressad mage"  
Kajsa Asp, dietist  
Dietistaktuellt nr 4 2010

<sup>3</sup> Kristianstads kommun, Barn & utbildning (Laktosintolerans)  
Frågor & svar från skolöverläkare Kristina Georgiev, Kristianstads kommun