

Mjölkallergi vs laktosintolerans en sammanfattning



www.celiaki.se

GRÄDD

MJÖLK SOM MJÖLK – ELLER?

Mjölkallergi och laktosintolerans är två helt olika diagnoser. En person med mjölkallergi kan inte äta några mjölkprodukter alls eftersom den är allergisk mot proteinerna i mjölken. Mjölkallergi kan orsaka livshotande reaktioner. Laktosintolerans är ett normaltillstånd hos världens vuxna befolkning. En laktosintolerant person har ett stort utbud av laktosfria mjölkprodukter att välja på.



MJÖLKALLERGI

Mjölkkallergi, eller mjölk**protein**allergi som det egentligen heter, drabbar framförallt små barn, men det kan även drabba vuxna. Mjölkkallergi visar sig ofta när spädbarn övergår från modersmjölken till komjolk. De flesta barn växer ifrån sin mjölkkallergi.

DIAGNOS

Misstänker du mjölkkallergi ska du kontakta vården. Oftast kan diagnos ställas genom att ta bort mjölkproteinet ur kosten en tid och sedan gradvis tillsätta det igen. Detta ska ske under läkares ledning.

VAD HÄNDER I KROPPEN?

Mjölkkallergi är en allergi mot proteinerna i mjölk. Mjölk innehåller många olika proteiner som man kan vara allergisk mot. Immunförsvaret uppfattar proteinerna i mjölken som ett hot. Därför bildar immunförsvaret antikroppar som ska försvara kroppen.

Symtomen som uppstår vid den allergiska reaktionen kan visa sig i hela kroppen. Till exempel genom hudrodnad, klåda, astma, andnöd, kräkningar, magont, diarré. Vissa får enstaka symtom medan andra drabbas av olika kombinationer. En del reaktioner kräver medicin och ibland även akut vård.

FINNS MEDICIN?

Det finns ingen medicin mot mjölkkallergi. Behandlingen är att undvika mjölkprotein. Eftersom mjölkprotein används som tillsats i många livsmedel är det viktigt att läsa på innehållsförteckningen.

ERSÄTTNINGSPRODUKTER

Numer finns det flera veganska alternativ till komjolk. Däribland kokosmjölk, mandelmjölk, havremjölk, sojamjölk och rismjölk. Det finns också flera olika sorters margarin som inte innehåller mjölk.

LAKTOSINTOLERANS

De flesta vuxna människor i världen är laktos-intoleranta och tillståndet kan inte växa bort. I norra Europa är det vanligt att ha en genvariant som gör att man tål laktos. Laktosintolerans hos små barn är mycket ovanligt i alla länder.

DIAGNOS

Kontakta vården om du misstänker laktosintolerans. Det är viktigt att utesluta sekundär laktosintolerans, dvs att symtomen beror på en inflammation i tunntarmen. Sekundär laktosintolerans är vanligt vid obehandlad celiaki (glutenintolerans).

VAD HÄNDER I KROPPEN?

Laktosintoleranta saknar enzymet laktas i tunntarmens slemhinna. Laktas har till uppgift att sönderdela laktos till sockerarter som tunntarmen kan ta upp. Vid laktosintolerans fortsätter laktosen ospjälkat vidare ner till tjocktarmen där en jäsningsprocess startar.

Symtomen vid laktosintolerans är ofarliga men kan vara obehagliga. Vattentunn diarré, gasbildning, buller och magsmärtor är typiska symtom. Det varierar från person till person hur mycket symtom man får av sin laktosintolerans.

FINNS MEDICIN?

Det finns några olika receptfria enzymtabletter som personer med laktosintolerans kan ta om de till exempel ska äta mat någonstans där de inte kan påverka innehållet. Dessa tabletter fungerar för en del personer men inte för alla.

ERSÄTTNINGSPRODUKTER

Vid laktosintolerans kan man äta laktosfria mjölkprodukter eftersom de inte innehåller mjölksocker. De flesta klarar även av små mängder laktos.

SAMMANFATTNING

MJÖLKALLERGIKER

- ▶ Mjölkallergiker är allergiska mot proteinerna i mjölk.
- ▶ Mjölkallergiker kan inte dricka mjölk eller äta mjölkprodukter i några former.
- ▶ Mjölkallergi kan ge livshotande symtom som kräver sjukvård.

LAKTOSINTOLERANS

- ▶ Laktosintoleranta kan dricka laktosfri mjölk och äta laktosfria mjölkprodukter.
- ▶ Laktosintolerans beror på att man saknar ett enzym som kan bryta ner laktos.
- ▶ Laktosintoleranta tolererar ofta en liten mängd laktos.

Kom ihåg: Laktosfria mjölkprodukter innehåller mjölkprotein. En mjölkallergiker kan inte äta eller dricka dessa!



www.celiaki.se

