

Pressemelding

Oslo, 16. 04.10

DE FLESTE TÅLER MELK

Det er mange som tror at de ikke tåler melk, uten at de i realiteten trenger å bekymre seg for det. En tidligere forbrukerundersøkelse utført av Synovate viser at 17 % av befolkningen over 15 år tror at de ikke tåler melk. - Melkeallergi er i praksis kun et problem i småbarnsalderen. Blant voksne er det bare rundt én av 1000 som har melkeallergi, forteller klinisk ernæringsfysiolog Marianne E. Mathiassen i Opplysningskontoret for Meieriprodukter.

2-3 % av de minste har melkeallergi, men de fleste vokser dette av seg innen skolealder, mens laktoseintoleranse som oftest ikke blir et problem før man blir litt eldre. 95-98 % av den etnisk norske befolkningen tåler melk.

- Mange går rundt og tror de må avstå fra produkter de faktisk i realiteten kan spise, i tillegg er det ikke alle som kjenner til forskjellen på melkeproteinallergi og laktoseintoleranse. Dersom man er oppmerksom på dette er det enklere å bli trygg på hva man faktisk kan spise og drikke, forteller Marianne E. Mathiassen i Melk.no.

Hva er melkeallergi?

Melkeallergi er en reaksjon fra immunsystemet mot proteinene i meieriprodukter, og rammer først og fremst barn i alderen 0-4 år.

Det finnes mange melkeproteiner, og de deles inn i to hovedgrupper; **kasein** og **myse**.

Melkeallergikere kan reagere på ett eller flere proteiner i melk, de fleste reagerer på flere. Ved melkeallergi må alle meieriprodukter utelates fra kostholdet. Symptomer ved melkeallergi varierer, men de vanligste reaksjonene omfatter symptomer fra disse organene:

- hud (kløe, utslett, elveblest),
 - mage- og tarmkanal (smerter, diaré, oppkast)
 - luftveier (tetthet, pusteproblemer)
- Heldigvis er det meget sjelden man ser en veldig alvorlig reaksjon ved melkeallergi. Fordi det er vanlig å vokse av seg melkeallergi før skolealder, er det viktig å sjekke ut om barnet fortsatt har melkeallergi med jevne mellomrom hos helsepersonell. Da slipper familien å bruke tid og krefter på å leve på en melkefri kost når dette ikke lenger er nødvendig, forteller Mathiassen.

Risiko for feilernæring

- Barn som må leve på melkefri kost kan lett få i seg for lite energi, protein og kalsium. Disse næringsstoffene er spesielt viktig for barn fordi de vokser. I tillegg er også meieriprodukter

en viktig kilde for flere av B-vitaminene og for sporelementet jod, forklarer ernæringsfysiologen videre.

For mange vil det være nødvendig å ta et kalsiumtilskudd for å dekke behovet. Det kan også være et alternativ å bruke soyamelk eller havremelk som er **tilsatt** kalsium. Grønne bladgrønnsaker, brokkoli, korn, mandler og skalldyr er også gode kilder til kalsium, men man må spise disse i store mengder for at det skal dekke behovet.

Hva er laktoseintoleranse?

Laktose (melkesukker) er et karbohydrat som naturlig finnes i melk og består av sukkerenhetene glukose og galaktose. Laktoseintoleranse skyldes mangel på enzymet **laktase** som splitter laktose til glukose og galaktose i tarmen. Laktoseintoleranse er sjelden hos små barn, men har en forekomst på 2-5 % blant større barn og voksne som er etnisk norske. I mange deler av verden er forekomsten av laktoseintoleranse mye høyere og regnes nesten som en "normaltilstand". Symptomer hos små barn kan være kolikk, diaré, og oppkast. Større barn og voksne har gjerne svakere symptomer. Symptomene skyldes at ufordøyd laktose kommer over i tykktarmen. Dette er imidlertid ikke farlig, bare ubehagelig!

Hva kan man spise ved laktoseintoleranse?

Ved laktoseintoleranse behøver man *ikke* å kutte ut alle meieriproduktene.

- gulost inneholder i praksis ikke laktose
 - syrnede meieriprodukter i moderate mengder tåles av de fleste med laktoseintoleranse
 - de fleste smørbare oster har lavt laktoseinnhold
 - laktosereduserte varianter av melk med og uten tilsatt smak.
 - laktosefri melk og fløte
- Fordi meieriprodukter er en viktig kilde til mange næringsstoffer, er det veldig viktig at man ikke utelater dem fra kosten når det ikke er nødvendig, avslutter Marianne E. Mathiassen i Opplysningskontoret for Meieriprodukter.

Les mer om [allergi](#)

Sjekk om du får i deg nok kalsium med vår [kalsiumkalkulator](#)

Klikk på linken for å lese mer om meieriprodukter og allergi: [melk.no](#)

Klikk på linken for høytoppløselige bilder til trykk: [bilder](#)

Klikk på linken for å se flere spennende oppskrifter fra vår web tv: [melk.tv](#)

For mer informasjon, mattips eller bilder, vennligst ta kontakt med:

Marianne E. Mathiassen klinisk ernæringsfysiolog, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: marianne@melk.no, tlf: 23 30 20 14 / 48 02 99 06

Kine Camilla Tøften, kommunikasjonssjef Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no),

e-post: kine@melk.no tlf: 23 30 20 15 / 41 61 93 46

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) er et merkenøytralt opplysningskontor med fokus på melk og meieriprodukter. Vi ønsker å bidra til økt bevissthet og kunnskap om kosthold og ernæring, samtidig som vi skal være en inspirasjonskilde til matglede i hverdagen.

For mer informasjon, se www.melk.no