

Magen, maten & mjölken

Vi reder ut begreppen.



Mjölakens sammansättning är unik. Mjölak innehåller 18 av de 22 näringsämnen som vi behöver få i oss varje dag. Inget annat livsmedel ger oss så mycket näring på en och samma gång. Att dricka mjölak som måltidsdryck innebär en trygghet, ett sätt att säkerställa att behovet av vitaminer och mineraler tillgodoses.

I en allt stressigare värld är det lätt att magen reagerar. Allt fler upplever magont och det är lätt att lägga skulden på maten och ibland också på mjölaken. I denna skrift reder vi ut begreppen kring bland annat laktosintolerans.

Vi på Svensk Mjölak tycker att det är varje barns rätt att få bra mat och dryck varje dag. Vi arbetar visserligen för mjölak men är angelägna om att information har en saklig och vetenskaplig grund. Vi vill ge ett helhetsperspektiv där mjölaken finns med i ett sammanhang.





Ont i magen?

Det kan finnas många förklaringar till ont i magen. Det kan till exempel bero på stress, sömnbrist, tuggummi-tuggande eller intag av kolsyrade drycker, godis med sötningsmedel eller att barnet får för fiberrik mat. De rekommendationer som gäller för vuxna kring fiber gäller inte för barn. De bör successivt vänja sig vid fullkorn och fiber. Först i tonåren gäller samma rekommendationer som för vuxna.

Andra livsmedel som bönor, lök och ärtor kan också orsaka magknip och andra symtom liknande de för laktosintolerans. Orsaken är att tunntarmen inte kan bryta ner kolhydraterna i dessa livsmedel utan de hanteras i tjocktarmen vilket orsakar gaser.

Ett annat skäl kan vara glutenintolerans som innebär att man är allergisk mot det protein som finns i spannmålsprodukter som bröd och pasta. En obehandlad glutenintolerans gör att tarmslemhinnan skadas vilket kan göra att man även blir laktosintolerant med problem vid konsumtion av mjölk och mjölkprodukter. Det kallas sekundär laktosintolerans. Om man behandlar glutenintolerans läker tarmslemhinnan och man kan dricka och äta mjölk och mjölkprodukter igen. Vidare kan barnet ha problem på grund av komjölksproteinallergi eller laktosintolerans.

Det är riskabelt att experimentera med barnets mat innan man säkert vet orsaken till magproblemen. Uteslut inte mjölk och mjölkprodukter i onödan, utan sök diagnos hos sjukvården. Mjölk och mjölkprodukter är viktiga näringskällor, inte minst för dem som äter lite.

Om laktos och laktosintolerans

Laktos är en kolhydrat som finns i mjölk och mjölkprodukter. Laktos bryts ner med hjälp av enzymet laktas som finns i tunntarmen. Vi föds alla med förmågan att bryta ner laktos. Eftersom modersmjölk innehåller betydligt mer laktos än komjölk har små barn hög produktion av enzymet. De flesta i vårt land behåller en god produktion av enzymet hela livet och har inga problem att dricka mjölk.

Bara 3–5 procent av den vuxna, svenska befolkningen har en minskad enzymproduktion. Det innebär att laktosen fortsätter till tjocktarmen där bakterier bryter ner den via en jäsningsprocess. Denna jäsningsprocess kan ge upphov till besvär som gasbildning, magont och diarré. Det är då man säger att en person är laktosintolerant.

Laktosintolerans debuterar tidigast i skolåldern och oftast inte förrän i tonåren. Det är därför inte sannolikt att ett barn i förskoleåldern är laktosintolerant. Om ett litet barn eller barn i förskolan har ont i magen är det därför viktigt att ta reda på den verkliga orsaken med hjälp av vårdpersonal. Att själv ställa diagnos och vidta åtgärder kan få allvarliga problem som följd.

Laktosintolerans debuterar tidigast i skolåldern.



Hantering av laktosintolerans

Vid laktosintolerans brukar det ofta gå bra att dricka eller äta en mindre mängd mjölk och mjölkprodukter. Man säger att det är en dosfråga. De flesta kan till exempel dricka ett litet glas mjölk tillsammans med mat. Fil och yoghurt innehåller naturligt mindre laktos. Bakterierna i tjocktarmen kan även successivt förbättra förmågan att bryta ner laktos och då minskar besvären. Hårdost är naturligt laktosfri och går alltså bra att äta även om man är laktosintolerant.

Om man trots allt har så stora besvär av laktosintolerans att man inte kan dricka mjölk är det lämpligast att använda laktosfria produkter. Då får man fortfarande tillgång till all den näring som finns i mjölken.



Komjölksproteinallergi kan drabba de minsta

Om ett litet barn under ett år reagerar på mjölk och mjölkprodukter är det troligt att det beror på komjölksproteinallergi. Det sker oftast direkt vid introduktion av mjölk och mjölkprodukter. Symtomen är magont, kräkningar, gaser, diarré eller hudutslag. Barnet kan också få en allvarlig allergisk reaktion. Det är då mycket viktigt att söka läkarvård snabbt. Vid komjölksproteinallergi måste alla mjölkprodukter uteslutas. Ungefär 1 procent av alla barn föds med komjölksproteinallergi. De flesta växer ifrån den före skolåldern. Endast 0,1 procent av vuxna svenskar är komjölksproteinallergiker.

Det är viktigt att ta hjälp av professionell vårdpersonal för att reda ut vad barnet verkligen har för problem. Det kan få allvarliga konsekvenser att själv ställa en diagnos som är felaktig.

Behandling av komjölksproteinallergi

Vid komjölksproteinallergi ska alla mjölkprodukter uteslutas helt från kosten. Det är ett stort ingrepp i ett barns matvanor och kräver handledning av dietist.

När ett barn har diagnostiserad komjölksproteinallergi finns det ersättningsprodukter som ska säkerställa att barnet får den näring det behöver och inte får brist på till exempel kalcium. Den rekommenderade mängden 5 dl mager mjölk/mjölkprodukter per dag ger 75 procent av det kalcium vi får i oss.

De flesta växer ifrån komjölksproteinallergi innan de börjar skolan. Barnet ska genomgå regelbundna tester med hjälp av sjukvården som visar när det sker. Det är bra att barnet får mjölk och mjölkprodukter när allergin är borta. Det bidrar till näringstrygghet, det vill säga att barnet får den näring det behöver.

Alla tycker inte om mjölk men fil eller yoghurt är goda alternativ. Erbjud olika mjölkprodukter och visa att du själv tycker om dem så inspirerar du barnet.



Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen som vi behöver varje dag.

Tänk på att



- ✿ det är mycket viktigt att få en diagnos av läkare för barnets magproblem. Det kan finnas olika skäl till problem med magen och att inte få rätt behandling kan få allvarliga konsekvenser.
- ✿ om ett barn inte blir helt återställt på laktosfri kost har det inte laktosintolerans. Man kan inte bli ”lite bättre”, då är diagnosen någonting annat. Det är då viktigt att återgå till att ge barnet mjölk och mjölkprodukter som vanligt för att det ska få tillgång till viktig näring.
- ✿ uteslutning av ett livsmedel gör tillvaron krånglig för barnet, föräldrarna och personalen på förskola. Ersättningsprodukter är dessutom dyrare. Se därför till att det inte behöver ske i onödan.
- ✿ laktosintolerans kan orsaka obehag men är ingen allergi och därmed inte farligt. Vid komjölksproteinallergi måste alla mjölkprodukter uteslutas helt medan en person som är laktosintolerant ofta kan dricka och äta en viss mängd mjölk och mjölkprodukter.
- ✿ att utesluta mjölk och mjölkprodukter utan ersättningsprodukter innebär en risk för att barnet inte får den näring det behöver. I värsta fall kan det leda till hämmad tillväxt. Sök därför alltid hjälp av dietist om barnet har komjölksproteinallergi.



Jämförelser mellan laktosintolerans och komjölksproteinallergi

Det är stora skillnader mellan orsak och hantering av laktosintolerans och komjölksproteinallergi.

	Laktosintolerans	Komjölksproteinallergi
Debut	Uppträder tidigast i skolåldern.	Upptäcks oftast när mjölk introduceras genom smakportioner. Växer oftast bort före skolåldern.
Symtom	Gaser, buller i magen, diarré.	Magkramp, diarré, ibland hudutslag. Kan ge kraftiga allergiska reaktioner.
Diagnos	Genom sjukvårdspersonal.	Genom sjukvårdspersonal.
Hantering	Är inte en allergi och är inte farligt men obehagligt. De flesta kan hitta en dagsdos som fungerar.	Allergi innebär att mjölk och mjölkprodukter utesluts helt. Ta hjälp av dietist för att säkerställa ett tillräckligt näringsintag.



Slut!

svenskmjölk

SWEDISH DAIRY ASSOCIATION

Svensk Mjök är mejeriernas och mjölkböndernas branschorganisation.

Läs gärna mer på www.svenskmjolk.se