

# Laktose- og glutenintoleranse – hva bør du vite?

## Hva bør en farmasøyt kjenne til – og hva kan du gjøre?

### Fakta

#### LAKTOSEINTOLERANSE

Laktose (melkesukker) er et disakkarid som spaltes til glukose og galaktose av laktaseenzymer i tarmen. Personer med laktoseintoleranse har redusert laktaseaktivitet i tarmen.

- Primær laktoseintoleranse er kronisk og skyldes en arvelig enzymdefekt. Prevalens blant nordeuropeere er kun 2–3 prosent, men hele 70 prosent på verdensbasis og opptil 90 prosent blant voksne i Sør-Amerika, Afrika og Asia. Utvikler seg gradvis fra 3 års alder.
- Sekundær laktoseintoleranse er forbigående og oppstår som følge av betennelsestilstander i tarmen, blant annet ved inflammatoriske tarmsykdommer som Crohns sykdom og ulcerøs kolitt.
- Medfødt laktasemangel er en ekstremt sjelden tilstand som krever totalt avhold fra laktose.

Personer med laktoseintoleranse kan oppleve oppblåsthet,

luftplager og diaré ved inntak av > 2 dl melk i døgnet. Dette skyldes blant annet at uspaltet laktose blir fermentert av bakterier i tykktarmen og det dannes metan- og hydrogengass.

#### GLUTENINTOLERANSE (CØLIAKI)

Gluten er et lagringsprotein som man finner i hvete, spelt, bygg og rug. Havre inneholder ofte gluten på grunn av forurensning fra andre kornsorter. Hos personer med glutenintoleranse fører inntak av glutenholdig mat til en autoimmun T-cellereaksjon. Dette resulterer i at tarmtottene i tynntarmen blir betente og ikke klarer å ta opp næringsstoffer fra tarmen. Betennelse og påfølgende avflatning av tarmvevet kan, i tillegg til å forstyrre næringsopptaket, forårsake magesmerte, diaré og ernæringsmangler. 1 av 5 har sykdommen uten å merke symptomer. Cøliaki er en kronisk tilstand hvor eneste behandling er å unngå gluten.

### Vil du vite mer?

#### Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL) (+)

[www.legehandboka.no](http://www.legehandboka.no)

Søk: *laktoseintoleranse*

Søk: *cøliaki*

#### RELIS

Bruk av laktase til barn.

[https://relis.no/sporsmal\\_og\\_svar/3-11534?source=relisdb](https://relis.no/sporsmal_og_svar/3-11534?source=relisdb)

#### Pasientforeninger:

Norges Astma- og Allergiforbund

[www.naaf.no](http://www.naaf.no)

Norsk cøliakiforening

[www.ncf.no](http://www.ncf.no)

**TEKST:** Eirik Berteig Rustan, fagredaktør apotek1.no, Apotek 1 og Maren Hoff, fagrådgiver EMV/vaksinasjon, Apotek 1

### Diagnostisering

- Laktoseintoleranse: Innføring av laktosefri diett og endring i symptom bildet er ofte tilstrekkelig for å stille diagnose. Den kan bekreftes ytterligere ved hjelp av gentesting for laktasegenet og laktosebelastningstest, hvor man drikker laktose og ser om blod-sukkeret øker i de etterfølgende timene.
- Glutenintoleranse fastslås primært ved gastroskopi og vevsprøver fra biopsi hos voksne. Hos barn kan det også være nødvendig med gastroskopi, men i noen tilfeller kan det være tilstrekkelig å vurdere symptom bildet og teste for antistoffer mot transglutaminase (IgA TG2).

### Behandling

Matvareintoleranse kan ikke behandles per i dag, så forebygging er eneste alternativ. Dette innebærer begrensning eller totalt avhold fra inntak av mat- og drikkevarer som inneholder stoffet man reagerer på.

Personer med laktoseintoleranse kan forsøke å bruke laktaseprodukter i situasjoner hvor det er vanskelig å unngå inntak av melkeprodukter.

### Hvordan kan farmasøyster bidra?

- Kjenne til sykdommene og hva som typisk kjennetegner dem. Anbefale kunder å kontakte legen sin ved mistanke om matvareallergi.
- Kartlegge kostvaner og eventuelt gi råd om kosttilskudd ved mistanke om manglende inntak av vitaminer og mineraler, spesielt kalsium, jern og vitamin D.
- Eventuelt gi råd om reseptfri behandling av plagsomme symptomer dersom det er aktuelt (luft i magen og diaré).