

Mjólkursykursóþol

Unnur Steina Björnsdóttir, læknir

Kolbrún Einarsdóttir, næringarráðgjafi

Mjólkursykur (laktósi) er svokallaður tvísykrungur sem brotnar niður í tvo einsykrunga í mjógirni. Niðurbrotið verður með hjálp efnahvatans laktasa sem myndast í slímhúð mjógirnis. Ef laktasa vantar eða er í of litlu magni, frásogast mjólkursykurinn ekki og fer óbrotinn niður í ristil. Bakteríuflóran í ristlinum nýtir þá mjólkursykurinn og við það myndast loft. Helstu einkenni mjólkursykursóþols eru niðurgangur, uppþemba, vindgangur og krampakenndir verkir.

Hvað er Mjólkursykursóþol?

Sjúklingar með mjólkursykursóþol vantar í görnina hvata (laktase) sem brýtur tvísykrunginn mjólkursykur í einsykrung. Ómeltir tvísykrungar safnast í görninni og valda vökvasöfnun og þar með niðurgangi. Bakteríur geta brotið sykrunginn niður og verða hægðirnar súrar og þeim fylgir mikill loftgangur.

Laktósi (mjólkursykur) → Glúkósi + Galaktósi

laktasi

Mjólkursykursóþol er algengur sjúkdómur

Mjólkursykursóþol er algengur kvilli um allan heim, að undanskilinni Norður-Evrópu. Talið er að 75% manna þjáist af mjólkursykursóþoli, því má segja að hér sé um „eðlilegt“ ástand að ræða. Algengi „sjúkdómsins“ í Norður-Evrópu er innan við 20%. Sjúkdómurinn hrjáir yfir 90% einstaklinga af asískum og afrískum uppruna og Indíána. Auk þess er sjúkdómurinn algengur á svæðum kringum Miðjarðarhaf. Algengt er að sjúkdómsins verði vart á milli 10-20 ára. Ungabörn eru oftast ekki með sjúkdóminn, en tímabundið mjólkursykursóþol getur sést hjá öllum börnum eftir t.d. sýkingar og aðgerðir í meltingarvegi.

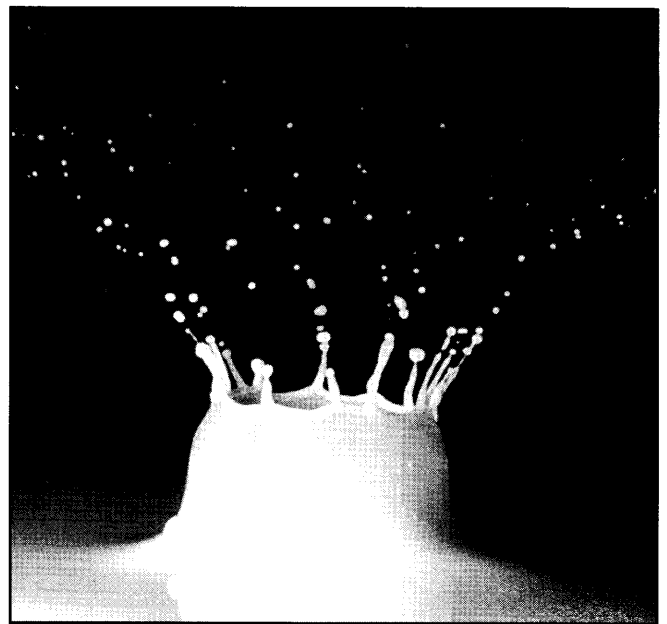
Einkenni

Flestir sjúklingar fá niðurgang, uppþemba og vindgang eftir neyslu mjólkurafurða. Barn sem þolir ekki sykrunginn er oft létt miðað við aldur og hæð og fær

oft niðurgang. Fullorðnir finna fyrir miklum loftgangi, garnagauli, uppþemba, niðurgangi og kviðverkjum. Einkenni eru háð magni sem neytt er. Þannig fá sumir einungis einkenni við að fá sér t.d. stóran ís, eða fullt mjólkurglas, en finna ekki fyrir einkennum við að setja mjólk út í kaffi eða borða rjómatertu. Þol einstaklinga fyrir mjólkursykri getur verið mjög mismunandi. Flestir fullorðnir með mjólkursykursóþol þola 2-5 grömm af mjólkursykri í máltíð. Sumir þola varla neinn mjólkursykur og aðrir mun meira.

Greining

Grunsemdir um mjólkursykursóþol vakna ef barn þyngist illa og og fær oft sýrukenndan niðurgang eftir mjólkurneyslu. Fullorðnir fá auk þess uppþemba og þunnfljótandi niðurgang eftir að hafa drukkið mjólkurglas. Unnt er að greina sjúkdómin með vissu með blóðrannsókn þar sem framkvæmt er þolpróf fyrir lactosa. Þessi rannsókn er til á Íslandi. Sjúklingurinn



fær þá sömu einkenni og að ofan greinir eftir að þolprófi lýkur. Einnig er til sérstakt öndunarpróf til greiningar á sjúkdómnum, og er þetta próf bæði einfaldara og öruggara en blóðprófið. Hins vegar er slíkt tæki ekki enn til á Íslandi.