

## Meðferð

Mjólkursykur er eingöngu í mjólkurvörum eins og ráða má af nafninu. Hann er þó ekki í öllum mjólkurvörum. Brauðostar innihalda engan mjólkursykur og sýrðar mjólkurvörur innihalda mun minna magn af mjólkursykri en sjálf mjólkinn. Mjólkurvörur og undanrennuduft eru notuð við ýmsa matvælaframleiðslu og er því mjólkursykur í ýmsum tilbúnum réttum, farsí, pylsum, kexi, kökum og mjólkursúkkulaði.

Einstaklingar með mjólkursykursóþol verða að forðast að drekka mjólk nema í mesta lagi um 1 glas í máltíð. Þetta á við allar mjólkur- og súrmjólkurtegundir, mysu, ís og rjóma. Allir mysuostar innihalda mikinn mjólkursykur og einnig er mjólkursykur í kotasælu, rjómaosti og fetaosti. Aftur á móti er mjög lítil eða enginn mjólkursykur í öðrum ostum. Hver og einn verður að skoða hve mikið magn af þessum vörum hann þolir í einu. Unnt er að miða við að fara ekki yfir 2 grömm af mjólkursykri í máltíð. Á töflu 1 má sjá magn af mjólkursykri í ýmsum mjólkurvörum.

Þegar dregið er úr mjólkurneyslu, minnkar að sama skapi neysla á kalki. Mjólk og mjólkurvörur eru aðal kalkgjafi okkar. Lítið kalk er í öðrum matvælum. Ostar og sardínur eru góðir kalkgjafar. Ein brauðsneið með osti gefur um 150-200 mg af kalki, en brauðsneið með sardínunum um 80-100 mg.

Hægt er að fá kalkbætta sojamjólk sem nota má sem útlát, við matreiðslu eða sem drykk. Ráðlagður dagskammtur af kalki er 800 mg fyrir fullorðna og börn, en er heldur hærri fyrir unglíng, konur á meðgöngu og með börn á brjósti eða 1200 mg. Ráðlagður dagskammtur fyrir nýfædd börn er 360 mg og 540 mg fyrir börn sex mánaða til eins árs. Einstaklingum með beinþynningu er ráðlagt að taka inn meira magn af kalki. Með því að borða 4 brauðsneiðar með osti daglega fá fullorðnir nægilegan dagskammt af kalki. Auk þess má nota kalkbætta sojamjólk, sardinur og taka inn kalk töflur. Þeir sem borða hvorki ost né annan kalkríkan mat þurfa 500-750 mg af kalki á dag. Rétt er að gefa börnum með mjólkursykursóþol að minnsta kosti hálfan dagskammt af kalki til viðbótar ostinum til að tryggja næga kalkneyslu. Til þess að kalk nýtist vel, er nauðsynlegt að taka inn D-vítamín. D vítamín myndast í húð þegar sól skín á húðina. Aðal D- vítamínjafinn er lýsi og því er nauðsynlegt að taka inn lýsi, sérstaklega yfir vetrartímenn þegar sólar nýtur ekki við. Ein teskeið af þorskalýsi daglega uppfyllir þörfina.

Til eru ýmis lyf sem innihalda efnahvatann laktasa, og geta þau að hluta til eða alveg komið í veg fyrir þörf á skerðingu mjólkursykurs í fæðunni. Þessi lyf fást bæði í töflu- og fljóttandi formi í apótekum og heilsuverslunum. Töflurnar eru teknar með máltíð sem inniheldur mjólkursykur, en dropunum er bætt út í mjólkurmatinn. Engar aukaverkanir eru af lyfjunum.

**Tafla 1.**  
**Magn mjólkursykurs í ýmsum matvörum**

Meira en 4 grömm	4 – 2 grömm	2 – 1 grömm	1 – 0,1 grömm	Minna en 0,1 gramm
Nýmjólk Þurrmjólk	Súrmjólk Engjaþykki	Ýmsar unnar kjöt- og fiskvörur	Brauð bakað með mjólk	Fastir ostar (brauðostar)
Léttmjólk	Sýrð léttmjólk	Álegg	Smurostur	Gráðostur
Fjörmjólk	AB mjólk		Smjörlíki	Parmesean
Undanrenna	Jógúrt		Brauð	Mozzarella
Mysa	Rjómi		Brie ostur	Gouda
Mysingur	Sýrður rjómi			Óðal
Mysuostur	Kotasæla			Maribo
Ís	Rjómaostur			
Mjólkursúkkulaði				