

Nerisaqarnermi ilitsersuut:

Immummik sapigaqartunut

**Immuup sukkuanic
arrortitsisinnaanneq**

(Laktoseintolerans)



Imai:

Immuup sukkaa (laktose) sunaava	3
Immuup sukkuani arortitsisinnaanginneq (laktoseintolerans) sunaava	3
Meeqqat laktoselu.....	4
Nerisaqarnermut siunnersuineq siunnersuutillu allat.....	4
Nerisani calcium (kalk)	5
Pisiassat nassuiaataat.....	6
Tunisassiat annikitsumik laktosetallit imaluunniit laktosetaqangivissut.....	6
Immuup sukkuani arortitsisinnaangineq	7
Kalaallit Nunaanni nalinginnaasorujussuuvoq	7
Nerisaqarnermut innersuussutit.....	8

Immuup sukkuani arortitsisinnaanginneq (Laktoseintolerans)

Quppersagaq una ukunannga suliarineqarpoq:

Nerisassat pillugit ilitersuisartut Ulla Uhrskov aamma Lillian Andersen,
Dronning Ingridip Napparsimmavissua 1999

Quppersagaq nutarterlugu aqqissorneqarpoq 2012

Saqqummersitsisoq:

Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik & Nerisaqarnermut Timigissarnermullu
Siunnersiusoqatigiit

Suliarinnittut ilusilersuisullu: Info Design aps • Nuuk 2014

Una quppersagaq ilinnut immummik ajornartorsiuteqartartumut tunngati-taavoq, tassani immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginnermik ajornartorsiuteqartarnerit nakorsamit paasine-qarsimammat.

Nerisassat laktoseqarpallaat ilinnut naarlutsitsilersartut pinaveersaartinni-arlugit quppersagaq ilitsersuutaavoq.

Una quppersagaq immummik sapiga-qartunut, tassa immuup proteinitaanik sapigaqartunut tunnganngilaq.



Laktose sunaava?

Laktose tassaavoq immuup sukkua immummi immummillu tunisassiani taamaallaat nassaassaasoq.

Immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginneq sunaava?

Nerisassat laktosetallit nerigaangatsigit laktose aqajarorput aqqusaariarlugu inalukkanut ingerlasarpoq. Laktose inalukkani sukkunut minnernut (monosakkaridenut) aggorneqartarpoq enzymi laktase atorlugu. Monosakkaridet inalukkani millugunneqartarput aallu aqqutigalugu timitsinnut ingerlasarput tassa-nilu nukinnguullutik.

Immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginneq immuup sukkuanik (laktosemik) arrortitsisinaanerup apparsimaneranik isumaqarpoq.

Immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginnermi enzymep laktasep sulinerata sakkukillineranik kinguneqartarpoq. Immuup sukkua avinneqanngikkuni inalukkani iginnalersarpoq. Taamaattoqartillugu inalukat imerpalasoq milluartaapaat timminermillu kinguneqarsinnaasarluni. Immuup sukkua inaluarsuarmi bakterissanit arrortinneqassaaq akuutissanilu akornusersuutaasunik pilersitsilluni, taakku naani silaannaqalersitsisinnaapput, pullangalersitsisinnaapput, nasserisitsisinnaapput timmitsilersinnaallutillu.

Taamaanneq iluaallortitsisinnaasarpoq, inersimasunullu navianaateqarani. Immuup sukkua nerisani anniklississimanngikkaanni, meeqqat immuup sukkuanik sapigallit tamanna alliaortnerminnut atukkaminnullu ajornartorsiutigilersinnaavaat.

Immuup sukkuanik sapigaqartut amerlanerpaat annikitsumik immuttorsinnaapput. Immuup sukkua qanoq annertutigisooq ajoqutiginagu pineqarsinnaanersoq inummiit inummut assigiinngilaq.

Immuup sukkuaniq sapigaqarneq inuuneq tamaat attanneqartarpoq, nerisassalli nakkutigiilluarnerisigut naarlunnaveersaartoqarsinnaavoq.

Immunit tunisassianik nerinerisaqartanngikkuit sulili naarluttarlutit, taava nakorsiasaatit.

Meeqqat laktoselu

Immuup sukkuaniq sapigaqarneq meeraanermi aallartikkajuttarpoq, amerlasuulli nersimasunnngoreerlutik paasisarpaat immuup sukkuaniq sapigaqarlutik.

Immuup sukkuaniq sapigaqarneq naalungiarsuunermi qaqutigut aallartittarpoq, taamaappalli immuup taartaa Profylac® innersuussuti-gineqartarluni (qupp. 6 takuuk).

Illit meeqqalluunniit immuup sukkuaniq sapigaqarlusi pasitsaassaqaruit, nakorsaq attavigsariaqarpat.

Naalungiarsuit tamarmik immuup sukkuarortissinnaavaat, taamaammatt immuinnarmik inuussuteqarsinnaapput, naak anaanimit immuk nersussuup immuanit marloriaammik sukkoqamerugaluarpoq. Meeraanermi alliaartornermi immuup sukkuaniq anner-tuumik arortitsisinnaanerput milliartortarpoq. Ilaasa tamanna annerusumik atortarpaat. Immuup sukkuaniq sapigaqarneq marluk sisamalla akornanni ukioqarnerup nalaani pilieritukkajunnerusarpoq, kisianni aamma naalungiarsuullutik immuup sukkuaniq sapigallit naammattoorneqartarput.

Nerisaqarnermut ilitsersuut

Timip inuussutissanik pisariaqartitaminiq pinissaa qulakkeermiarlugu, assigiinngiaartunik nerinissaq kikkunnut tamanut pingaaruteqarpoq.

Illit meeqqavilluunniit sapigaqarnera suussu-

tersineqarpat ersiutit nungunnissaannut piffissami siullermi laktosetaqarpallaanngitsunik nerisaqarnissaq imigaqarnissarlu innersuussutaavoq.

Immuup sukkuaniq laktosemik qanoq anner-tutigisumik atuisinnaaneq inummiit inummut assigiinneq ajorpoq. Taamaammatt annikitsunnguakkaarlugit kiisalu nerisassat ataa-siakkaarlugit misileranissaat innersuussutaavoq.

Immummit tunisassiat assigiinngitsut immuup sukkuaniq laktosemik assigiinngitsumik akoqarput, taamaammatt suut qanorlu annertutigisumik nerinerini maluginiarnissaat pingaaruteqarpoq. Immussuaq immuup sukkuaniq soqanngingajavippoq taamaammallu ajornartorsiutitaqanngitsumik nerineqarsinnaalluni. Immuup sukkuaniq sapigaqaraanni immuttornermi immummillu tunisassianik allanik nerinerini nerisassanik allanik ilaqarpat iluaqutaassaaq. Taamaaliornikkut laktosep aqajaqquminngaanniit inalukkanut ingerlaanera kigaallatsinnejartarpoq, taamaasillunilu laktose iluallortitsivallaassanani.

Yoghurt, koldskål, Cultura®, creme fraiche allallu assingusut immummut naleqqiullugit ajorineqannginnerusarput.

Siunnersuutitsialaat

- Siullertut immuttornaveersaarit immummilluunniit tunisassianik nerinaveersaarlutit.
- Tulliatut immummik annikitsumik imertarit arriitsumillu annertusiartortillugu aallartillutit, qanoq annertutigisumik immuttorsinnaanerlutit paasinissaata tungaanut.
- Nerinerini taamaallaat immuttortarit

Annikitsuinnarmilluunniit laktosetalinnik nerigaluarlutit naarluttarlutit nakorsiassaatit.

Nerisani calcium (kalki)

Calciumimik pinissatsinni immuk pingaarnersaavoq. Calcium ilaatigut saanitsinnut kigutisinnillu sannataavoq. Immunnit tunisassianik killilimmik nerisaqaraanni calciumimik naammattumik pineq ajornarsinnaasarpoq. Quppernermi 6-imi takusinnaavat immuk sunik taasersinnaanerlugu.

Immussuaq

Immussuit suulluunniit annikitsuaraannarmik laktoseqaramik amerlanertigut nerineqarsinnaalluarput.

Taakkunungali ilaanngitsoq tassaavoq Norgemiuat myseostiat, imussuaq aqitsoq kajusattoq, taanna immussuaq laktoseqartorujussuvoq.



Immuk

Immuk nerisassionermeri atorineqaraangami qaqutigut naarlutsitsisarpoq, kisianni immuk imertagaq yoghurtulu nerinermeri annikitsukuutaanik misilerarneqassapput.

Immuk orsoqarneq (sødmælk) immunnit kimikinnernit (skummetmælkimit letmælkimillu) orsoqarnerugami iluarineqarnerusarpoq. Immuit imilertagaagaluarunik attartusussanngorlugilluunniit suliaagaluarunik assigiipput.

Immutterpiarsinnaanngitsut immummilluunniit tunisassianik nererpiarsinnaanngitsut iisartakkanik calciumimik akulinnik atuinissaat innersuussutaavoq. Ingammik nerisassianik calciumitaqarpiannigitsunik nerisaraanni.

Meeqqanut iisartakkat qaqqulaartakkat calciumitallit aalajangersimasut aamma pisarineqarsinnaapput.

Timip aalatinnera, soorlu pisuttuartarnerit, arsarneq, arpanneq il.il. saanernut nukittorsaataavoq.

Kalaalimerngit annertuumik calciumitallit

Aalisakkat panertut: ammassat, saarullik, uuaq.

Aalisakkat: ammassat, nipisa, saattussat, kinguppaat. Aalisakkat suulluunniit saaneerai ilanngullugit nerineqartartut. Puisit inaluai, qeqqussat.

Nerisassat allat annertuumik calciumitallit:

Amassaaqqat (sardinia) qillertuusaniittut, mandelit qaqqortarissat, issigingassat, iffiaq, spinatit, grønkål, eertat, broccoli.

D-vitaminip timi nerisanit calciumimik tigoqqaaanerulersittarpaa.

D-vitamin makkunannga pineqartarpoq:

- seqernup qinngorneranit, taakkua amitsinni D-vitamininik pilersitsisarput
- aalisakkat orsoqarluartut, soorlu qaleralik aamma kapisilik
- puisit arferillu neqaat



Pisiassat nassuiaatitaat

Nerisassat laktosetallit

Nerisassat annikitsuarannguamik laktosetallit, soorlu neqi aserortigaq, tinguarq, pølsit allu piareerikkat sapinnginneqarnerusarput.

Nerisassat annertuumik laktosetallit, soorlu qaqrteqqasut kinertut, sikut miseqqallu ilaat naarlutsisilersinnaapput. Immunnit tunisassiat allat taarsiullugit atorneqarsinnaapput.

Pisiassat suunerannik nassuiaatini immuk ima taagorneqarsinnaavoq: immuk, immummit seernarsisitamioq nioqquutissiat, immuit panertut, immummit orsoqarnerusumit (sødmælkk) panertitaq, immummit panertumit inuussutissat, immuup suliarineqarneranit imerpallasoq sinneruttoq (valle), immuup suliarineqarneranit imerpallasumit sinneruttumit panertitaq, immuup suliarineqarneranit imerpallasumit sinneruttumit nerisat inuussutissartaasa ilaat (protein), kaseinat, immummi inuussutissaq pingaarneq (kasein) aamma immummi inuussutissap ilaa lactalbumin.

Mamakujuttut

Mamakujuttut ilaat laktosemik akoqarput. Mamakujuttutorpallaaraanni iluaallioortitsilersinnaasarpoq. Tassani pingaarnertut pineqarput sukkulaat qaamaneq aamma karamelit, aammali lakrids laktosemik akoqarsinnaavoq.



Tunisassiat laktosetaqangitsut

Pisiniarfinni maanna pisiassat laktosetaqangitsut amerliartorput. Kalaallit Nunaanni sumiinneq apeqquutaalluni pisiassat amerlassusaat nikerarpoq. Tulliuttuni takusinnaavatit suut pisiarineqarsinnaanersut. Najukkanni pisiniarfiit apersukkit.

”Naturli®”

Immummut flødemullu taarsiullugu toqqrneqarsinnaasut. Sojanik, qaqrteqqasunik is-singigassanilluunniit sanaajusarput.

Nioqquutissat laktosetaqangillat orsumillu akoqarpiaratik.

Pisiassat tamarmik calciumimik akulerneqartannginnerat maluginiaruk, pisiassat nassuiaataat takuuk.

Arlamit immuk laktosetaqangitsaq

Tassavoq nersussuup immua laktosetaajarneqarnikoq. Immuk orsukitsutut (letmælkittut) imaluunniit immuaqqatut (minimælkittut) nassaassaavoq. Immuk taanna immuttulli nalinginnartut calciumitaqarpoq.

Arlamit immuup qalippenera (fløde) laktosetaqangitsaq

Fløde laktosetaajarneqarnikoq.

Alpro®

Alpro ilaatigut yoghurtimik sojamit tunngaveqartumik tunisassioartarpoq. Tunisassiat laktosetaqangillat.

Tofuline®

Tofuline siku sojamit tunngaveqarpoq laktosetaqaranilu.

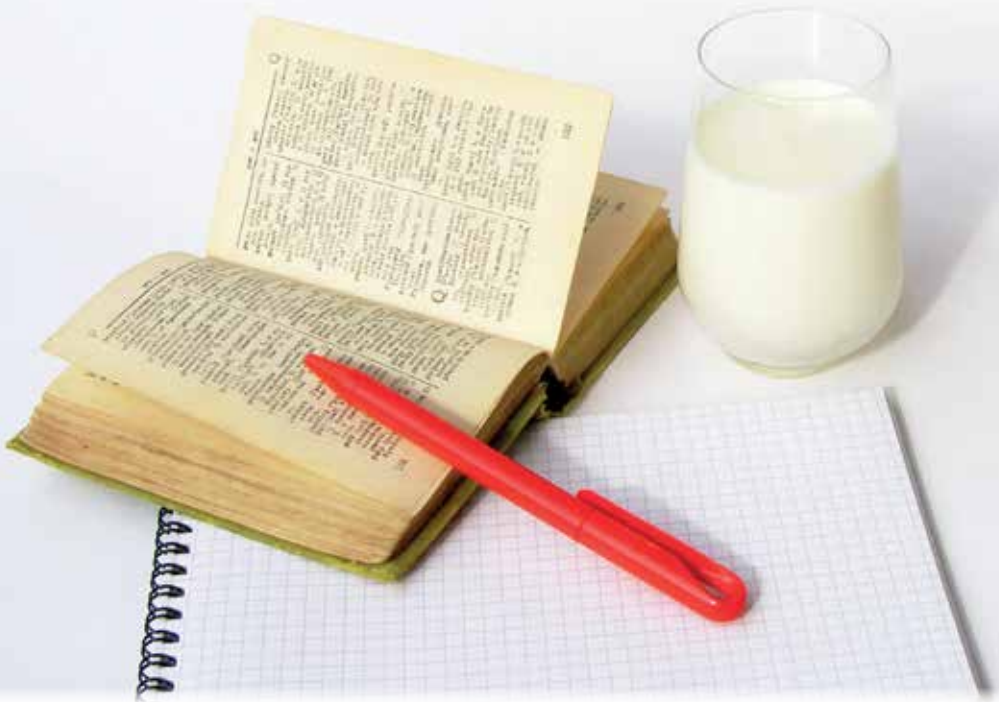
Profylac®

Anaanap immuanut taartaavoq laktosetaqangitsaq. Meeqqanut pingatsiineqangitsunut innersuussutaavoq.

Nakorsaq aqquutigalugu allagartamik pinikkut pineqarsinnaavoq.

Coffee Mate®

Flødemut taarsiullugu atorneqarsinnaavoq. Tunisassiaq taanna laktosetaqangilaq.



Immuup sukkuaniq sapigaqarneq Kalaallit Nunaanni nalinginnaasorujussuuvoq

Nunarsuarmi innuttaasut inersimasortai amerlasoorpassuit immuup sukkuaniq sapigaqartuupput. Meeqqat anaanamik immuanik immunnillu allanik tunisassianik atuiunnaaraagamik inuussutissamik immuup sukkuaniq peerutsitsinnaasumik peeruttarnerat nalinginnaasuuvoq. Nunani ukiuni untrilinni arlalinni inersimasunut immuttornerup nalinginnaasuumik atorpeqarfiini, inuit tamakkua timaanni laktasep pilersinneqartarnera ingerlaannartarpoq.

Siusinnerusukkut Kalaallit Nunaanni misissuisimanerit takutippaat, innuttaasut inersimasortaasa 55%-ii immuup sukkuaniq annerusumik minnerusumilluunniit sapigaqartuusut.

Danmark assersuutigissagaanni innuttaasuni 3-6%-iinnaat immuup sukkuaniq sapigaqartuupput.



Nerisaqarnermut innersuussutit qulit

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005

6

Sukkunik, mamakujuttunik, chips- inik kaaginilla annikinnerusumik nerisarit



Sukkoqangitsumik imaluunniit annikinneru-
sumik sukkulimmik kaffisortarit tiitortarillu.
Paamat iffiukkallu mamakujuttunik, chipsinik
kaaginilla qaarsillamnerupput.
Sapaatip akunneranarut ulloq ataasiinnaq chip-
sitoritari mamakujuttortarillu.

1

Allanngorartunik nerisarit

Innersuussut siulleq pingaarnerpaarlul.



7

Imerkik imertarit – annikinneru- mik saftimik sodavandinilla imertarit



Imeq kuummeersoq imerlu nillarissoq imer-
taruk.
Safit sodavandinilla annertuumik sukkumik
akoqarput taamaattumillu piiffinni aalajanger-
simasuni akuttusuunik atorinnaat innersuus-
utigineqarput.

2

Kalaallit nerisassaataannik nerisarit; akulikitsumik aalisakkanik aalisak- kanilla qallersuusianik



Ukiup ingerlaanera malittariuk aamma im-
mami nunamilu uumasut paarlakajaartakkat.
Nunatta paarnai naatitaalu atorakkat.
Ullup qeqqasiornermi aamma aalisakkanik
qallersuusiat atorakkat.

8

Akulikitsumik nerisarit, ingasaannaguli



Ullormut pingasoriarlutit nerisarfinni pingaar-
nermi nerisarit.
Ullaakkorsiorneq ullormut aallarniutigalugu
pitsassuuvooq. Aamma ullup ingerlanerani
annikitsukkaarlugit nerisarit, paarnaq imaluun-
niit naatitaq, knækbrød imaluunniit aalisakkat
panertut.

3

Paarnanik naatitanilla ullut tamaasa nerisarit



Suliartuleraangavit imaluunniit tuariartuleraa-
ngavit paarnanik naatitamilluunniit nassartarit
Kissartumik nerinermi tamatigut naatitanik
akoqartinnissaat ileqqunngortiguk.
Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaati-
gipput.

9

Ullormut minnerpaamik nal. ak. ataaseq aalasarit



Aalaneq tassaasinnaavoq pisulluni/sikkileru-
ni suliartorneq, piniafiarneq, eqqiaaneq,
timersorneq, arsarujorneq allarpassuilla.

4

Iffiukkanik seqummarluttunik sanaanik, issingigassanilla ullut tamaasa nerisarit. Naatsiat, qaqorteqqasut pastallu akulikitsumik pisakkat



Iffiat iffiukkanik qaqortunik qaarsillamnerup-
put. Knækbrødit seqummarluttunik sanaat
aamma pitsaasuupput. Qaqorteqqasut, pastat
naatsiallu kissartunik nerinermi paarlakajaar-
takkat.

10

Suut nerinerlugit eqqarsaatigisaruk



Nerinerlugit ileqqorisatit niuernermi aallartit-
tarput. Peqqinnartunik pisisarit.
Meeqqatit peqatigalugit igasarit.
Unnukkat nerineq ilagutarinnit
katersuuffinngortiguk.

5

Eqqarsarluarlutit orsutorarit



Orsoq sipaaruk:
Iffiuqqap taninnerani tarngut kilioraruk.
Immik, immussuag, neqit qallersuutissallu
annikitsumik orsulit toqqartakkat.
Iganermi naasunit margarina imaluunniit
naasunit uulla atorakkat.

Suut nerisaraavut?



*Agguaqatigiissillugit: 75%-it kalorialinnit nerisarneq
nioqutissanit eqqussukkanik pisarput,
kalaallit nerisassaataannit 25%-it!*

Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005

GRAFISK PRODUKTION: INFO DESIGN APS