

# Laktose- og Sakkaroseintolerans

## FAKTA

En stor andel af den grønlandske befolkning lider af laktose- og sakkaroseintolerans, også uden at vide det.

Laktose er et andet ord for mælkesukker, og findes naturligt i mælk og mælkeprodukter.

Sakkarose er et andet ord for sukker og findes derfor i størstedelen af alle forarbejdede fødevarer og i søde sager.

Når man lider af laktose- og/eller sakkaroseintolerans mangler man de enzymer i tarmen der skal nedbryde disse sukkerarter, hvilket medfører fordøjelsesbesvær og mavesmerter.

## HVAD KAN JEG SELV GØRE

Det er vigtigt for alle at spise en varieret kost for at sikre, at kroppen får alle de næringsstoffer den har brug for.

Har du eller dit barn af en læge fået konstateret enten laktose- eller sakkaroseintolerans er der flere forbehold du kan gøre mht. den kost du eller dit barn spiser.



## Informationspjecer

Læs mere i informationspjecerne her:

[Sakkarose- & Laktoseintolerans](#)

[Sakkaroseintolerans](#)

[Laktoseintolerans](#)

**KONTAKTINFORMATION**

[Sundhedsvæsenet](#)

-->