Pressmeddelande

Livsviktig skillnad mellan laktosfri och fri från mjölkprotein

Lördag den **16 september** är det dags för årets Matallergidag, en dag då många av Astma- och Allergiförbundets lokalföreningar informerar om matallergifrågor på olika platser i landet. I år upplyser föreningarna särskilt om att "laktosfri" inte är detsamma som "mjölkproteinfri" – en skillnad som kan vara livsviktig för den som är allergisk mot just mjölkprotein.

Kontakta gärna lokalföreningen på orten för mer information:

<http://astmaoallergiforbundet.se/forbundet/hitta-din-lokalforening/>

**Fakta**

**Laktosintolerans**

Laktosintolerans är ingen allergisk reaktion utan brist på ett enzym i tarmen. Kroppen kan inte bryta ned mjölksockret (laktos) och de drabbade får orolig, gasfylld mage och diarré. Personer med laktosintolerans bör undvika att äta för mycket laktos eller välja laktosfria produkter. De kan också ta tabletter med enzymet som saknas (laktas) i samband med måltid, och kan då ofta äta mat som innehåller laktos utan att få symtom.

**Mjölkproteinallergi**

Vid allergi mot mjölkprotein kan små mängder räcka för att ge en allergisk reaktion. Ibland kan reaktionen bli livshotande. Mjölkprotein finns i alla mejeriprodukter: mjölk, filmjölk, yoghurt, gräddfil, grädde, ost, smör, glass m.m. Mjölkpulver, torrmjölk, vassle, vasslepulver, kasein och kaseinat är annat som kan stå i ingrediensförteckningen och som betyder att maten innehåller mjölk. Mjölk kan finnas i margarin, bageriprodukter, charkvaror, maränger, kryddblandningar, buljonger, fiskpinnar, bröd och ströbröd. En nordisk undersökning visar att mjölk också kan förekomma i choklad och chokladprodukter, ibland i höga halter, utan att det står i ingrediensförteckningen. Personer med mjölkproteinallergi kan därför behöva vara försiktiga med choklad.