



# 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.

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED





### INFORMATIONSPJECER

Læs mere i informationspjeceerne her:

[Sakkarose- & Laktoseintolerans](#)

[Sakkaroseintolerans](#)

[Laktoseintolerans](#)

### KONTAKTINFORMATION

[Sundhedsvæsenet](#)

---

### RELATEREDE ARTIKLER

[De 10 kostråd](#)

[Kost til gravide](#)

[Mad til spædbørn, småbørn og kost til børn og unge](#)

## Nyt fra sundhedsforskningen

Strålebehandling i de arktiske egne. Læs kvartalets tal fra Grønlandsmedicinsk selskab her.



## Ledelsesfora samlet for at styrke forebyggelse og sundhedsfremme

Medarbejdere fra Paarisa og Departementet for Sundhed har netop besøgt Avannaata Kommunia, Kommune Qeqertalik og Qeqqata Kommunia sammen med Statens Institut for Folkesundhed for at præsentere de nyeste tal fra Befolkningsundersøgelsen 2018 og Skolebørnsundersøgelsen 2018, og for at drøfte det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde i de tre kommuner.



OM PEQQIK.GL



MATERIALEBESTILLING



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER

