



Vad är laktos?

Laktos, som också kallas mjölksocker, är en naturlig beståndsdel i mjölk och mjölkprodukter såsom ost, grädde och filmjölk. Dessa livsmedel utgör en viktig del av en fullvärdig och balanserad kost, eftersom de försörjer kroppen med kalcium och andra mineraler, proteiner och vitaminer. Sockerarten laktos fyller också en funktion. Den bidrar till kroppens energiförsörjning.

Förutom i mejeriprodukter ingår laktos i livsmedel, i vilka man normalt inte förväntar sig att hitta denna sockerart. Om exempelvis vassle, mjölkpulver eller tormjölk anges för ett livsmedel, så innehåller dessa oftast laktos. Laktos kan därför förekomma i t ex kakor, charkuterier och kryddblandningar.

Laktos själv är en vanlig ingrediens i läkemedel i kapsel- och tablettform.

Vad är laktosintolerans?

Laktosintolerans är överkänslighet mot laktos och drabbar individer med för liten egen produktion av det laktosspjälkande enzymet laktas.

Laktosintolerans ska inte förväxlas med mjölkproteinallergi.

Hur vanligt är laktosintolerans?

I Sverige är drygt 10 % av invånarna laktosintoleranta. Detta är en låg siffra jämfört med andra länder, där i många fall närmare 100 % är laktosintoleranta.

Laktosintolerans är en ärftlig överkänslighet. Därför är ofta flera personer i samma familj laktosintoleranta.

Vad är Pluslaktas™?

Pluslaktas™ är ett kosttillskott innehållande enzymet laktas, bakteriekulturen *Bacillus coagulans* och andra ingredienser i ett cellulosebaserat kapselskal.

Vad är laktas?

Laktas är ett så kallat enzym. Enzymer är proteiner, som kan öka eller minska hastigheten på en reaktion. Laktasenzym påskyndar reaktionen, i vilken laktos delas upp i de enkla sockerarterna glukos och galaktos, som är lättare att bryta ner.

Laktas förekommer naturligt i kroppen. Laktas till kosttillskott tillverkas genom så kallad fermentation utförd av olika mikroorganismer (ofta *Aspergillus oryzae*).

Precis som andra proteiner är laktasenzym värmekänsligt (jämför t ex med äggvita) och bryts, liksom proteiner i mat, efter ett tag ner under matsmältningen.

Vad är *Bacillus coagulans*?

Bacillus coagulans är en bakterieart. Kulturer av denna bakterieart har i vetenskapliga studier visat sig ha intressanta egenskaper. En sådan är att *Bacillus coagulans* effektivt bryter ned sockerarter och andra kolhydrater. Internationellt används *Bacillus coagulans* därför i produkter avsedda för individer med exempelvis laktosintolerans och IBS, men även i förebyggande syfte mot turistdiarré.

I EU anses de vetenskapliga bevisen för bakteriekulturer generellt än så länge inte vara tillräckliga. Detta har bl a medfört att den internationellt använda beteckningen probiotika används sparsamt inom just EU.

Europeiska myndigheten för livsmedels-säkerhet (EFSA) har emellertid upptagit denna bakterieart i sin QPS-lista, vilket innebär att *Bacillus coagulans* på goda grunder antas vara säker att förtära. I USA har stammar av *Bacillus coagulans* (bl a den i Pluslaktas™ använda) GRAS-status. GRAS står för "Generally Recognized as Safe", vilket är ett klartecken för användning i livsmedel, till vilka kosttillskott räknas.

Varför symptom och vilka är de?

Laktas behövs för spjälkning av laktos till denna sockerarts beståndsdelar glukos och galaktos, vilka är enkla sockerarter, som är lättare att bryta ner. Om mängden laktas är för liten tar istället tjocktarmens bakterieflora över nedbrytningen av laktos och i den processen kan gaser bildas. Andra symptom på laktosintolerans är exempelvis diarré, buksmärter och magbuller.

Pluslaktas™ kan lindra symptomen på laktosintolerans, men inte bota.

Dosering:

En kapsel Pluslaktas™ per dag.

Kapseln intas oralt cirka fem minuter före dagens första måltid innehållande laktos (mjölksocker).

Om du under en hel dag inte äter någon laktosinnehållande mat skall ändå en kapsel Pluslaktas™ intas för att nya bakterier ska tillföras matsmältningssystemet.

Om en kapsel Pluslaktas™ per dag inte ger tillräcklig symptomlindring skall Pluslaktas™ istället doseras på samma sätt som vanliga laktaskapslar och en kapsel intas oralt cirka fem minuter före alla måltider innehållande laktos. Om du vill, så kan du vid någon eller några av dessa måltider ersätta Pluslaktas™ med vanliga laktaskapslar så länge dessa innehåller minst 4500 FCC-enheter laktas per kapsel. Undvik emellertid laktastabletter innehållande sötningsmedel såsom xylitol, sorbitol och isomalt, då sötningsmedel är laxerande och därför motverkar syftet med intagande av laktasenzym.

Individens laktosintolerans och livsmedels laktosinnehåll varierar, vilket kan påverka doseringen.

Rekommenderad högsta dagsdos är fyra kapslar Pluslaktas™ (totalt 18000 FCC-enheter laktas och 8 miljarder CFU *Bacillus coagulans*) och denna dagsdos bör inte överskridas.

Biverkningar:

Enzymet laktas är ett i kroppen naturligt förekommande protein. Överskott av laktas bryts, liksom proteiner i mat, ner under matsmältningen. Det är därför osannolikt att biverkningar av laktasintag uppstår.

Bakteriearten *Bacillus coagulans* kan göra avföring fastare och överintag kan därför resultera i trög mage. *Bacillus coagulans* producerar istället för gas mjölksyra, varför avföring kan få en svagt syrlig lukt.

Övrigt:

Sök råd från apotekspersonal, vårdpersonal eller saluförande företag om detta kosttillskotts funktion i kosten. Då laktosintolerans är ovanligt bland barn under fem år bör vårdpersonal konsulteras innan barn börjar använda kosttillskott avsedda för laktosintoleranta. En antibiotikakur påverkar inte laktasenzymets funktion, men i vissa fall tillfälligt bakteriekulturens. Kosttillskott i allmänhet bör inte användas som alternativ till en varierad kost.

Förvaring:

Förvaras utom räckhåll för små barn. Förvaras torrt och vid högst 25°C.

Ingredienser:

fyllnadsmedel (mikrokristallin cellulosa), laktasenzym (4500 FCC-enheter per kapsel), bakteriekultur *Bacillus coagulans* (2 miljarder CFU per kapsel), klumpförebyggande medel (talk, kiseldioxid och magnesiumsalter av vegetabiliska fettsyror)

Kapselskalet består av geleringsmedel (hydroxipropylmetylcellulosa) och färgämne (titandioxid).

Tillverkad i EU för:

Exocell AB
Box 60311
SE-216 08 Malmö

Telefon: 040-211020

E-post: info@pluslaktas.se



Logotypen för Pluslaktas™ symboliserar laktas (blå) och bakteriekultur (grön) i en virvlande kamp mot laktos (vit).