

The Valio logo is presented in a white, cursive script font, centered within a dark blue, rounded rectangular shape that has a white border. The background of the entire top-left section is a solid dark blue.

Valio



Laktoositon ruokavalio

Mitä on laktoosi?

Laktoosi on maitosokeria.

Maitotuotteet sisältävät aina hiilihydraatteja, koska maidossa on luonnostaan laktoosia.

- lehmänmaidossa n. 4,8 %
- äidinmaidossa n. 7 %

Laktoosittomista tuotteista löydät ravintosisältötietojen alta tiedon: laktoosia 0 g

Ravintosisältö Näringsvärde

100 g

Energia/energi	164 kJ / 39 kcal
Rasva/fett	1,5 g
josta tyydyttynyttä / varav mättat fett	0,8 g
Hiilihydraatit/kolhydrat	3,1 g
josta sokereita / varav sockerarter	3,1 g
Proteiini/protein	3,3 g
Suola/salt	0,1 g
D-vitamiini/vitamin D	2 µg (40 %*)
Riboflaviini (B2) / riboflavin (B2)	0,2 mg (14 %*)
B12-vitamiini/vitamin B12	0,4 µg (16 %*)
Kalsium/kalcium	120 mg (15 %*)
Jodi/jod	16 µg (11 %*)

* päivän saantisuosituksesta /
av rekommenderat dagsintag

Laktoosia/laktos 0 g

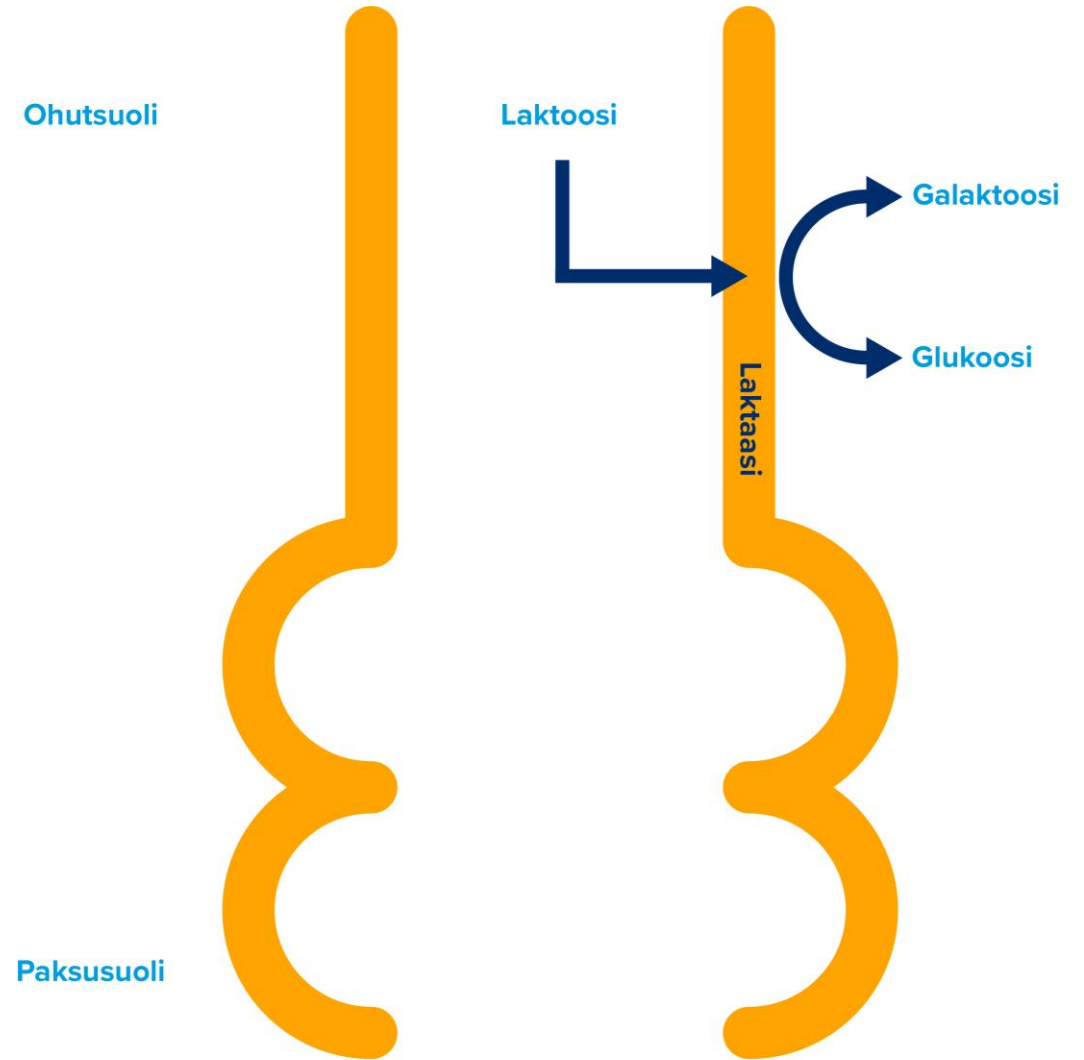
Mitä on laktoosi-intoleranssi?

- Laktoosi-intoleranssilla tarkoitetaan oireita, jotka johtuvat laktoosin puutteellisesta pilkkoutumisesta ja imeytymisestä.
- Laktoosi-intoleranssi on periytyvä ominaisuus tai vakavan suolistosairauden aiheuttama.
- Laktoosi-intoleranssi ilmaantuu yleensä kasvuiässä.
- Oireet ovat yksilöllisiä.
- Laktoosin sieto voi vaihdella myös samalla henkilöllä riippuen mm. muista syödyistä ruoista/aterioista.
- Oireet häviävät, kun ruokavaliosta vähennetään laktoosia tai se poistetaan kokonaan.



Laktaasientsyymi pilkkoo laktoosia

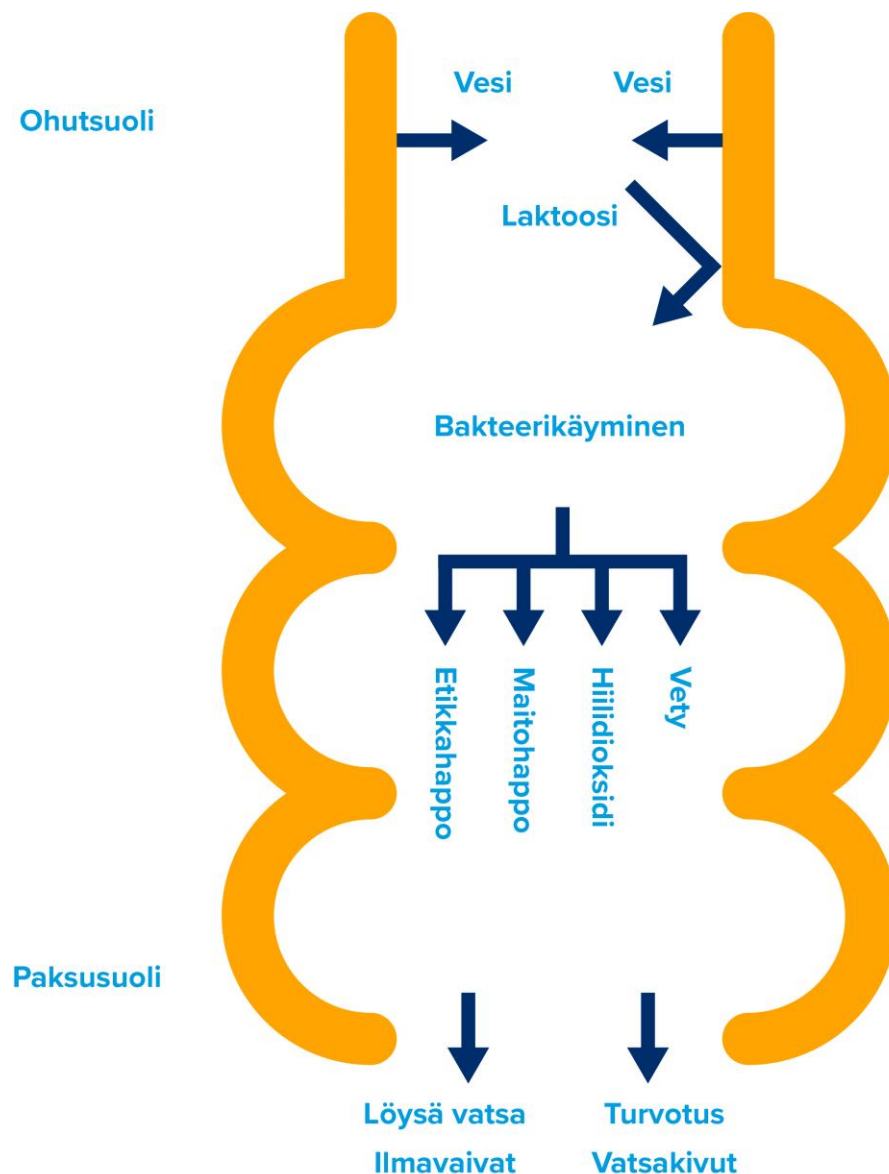
- Laktoosi pilkkoutuu elimistön (ohutsuolessa) tuottaman laktaasientsyymien avulla galaktoosiksi ja glukoosiksi.
- Galaktoosi ja glukoosi imeytyvät verenkiertoon.



Laktaasin puutos aiheuttaa vatsavaivoja

Laktaasientsyymin puuttuessa tai sitä ollessa vähän:

- imeytymätön laktoosi jää suolistoon.
- laktoosi sitoo vettä ja lisää kaasunmuodostusta aiheuttaen ripulia ja ilmavaivoja.



Laktoosi-intoleranssin kaltaisia vatsavaivoja voivat aiheuttaa myös:

- FODMAP-hiilihydraatteja sisältävät ruoka-aineet
- Ruisleipä
- Pavut, herneet
- Maustetut ruoat
- Purukumin syöminen
- Ksylitoli, virvoitusjuomat
- Stressi
- Ärtyneen suolen oireyhtymä



Sanastoa

- **Laktoosi** = maidon sokeri (hiilihydraatti), joka rakentuu glukoosi- ja galaktoosiyksiköistä.
- **Laktaasi** = ruoansulatusentsyymi, joka pilkkoo ohutsuolessa laktoosia imeytyvään muotoon eli glukoosiksi ja galaktoosiksi.
- **Hypolaktasia** = laktaasientsyymin niukkuus.
 - Laktaasientsyymin toiminta on heikentynyt tai jopa loppunut kokonaan. Noin 17 %:lla suomalaisista.
- **Laktoosi-intoleranssi** = imeytymättömän laktoosin aiheuttamat suolistovaivat
 - löysä vatsa, ilmavaivat, turvotus, vatsakipu



Laktoosi-intoleranssin esiintyvyys

Laktaasientsyymin puutos johtuu pääasiassa **perinnöllisestä** ominaisuudesta.

Monilla kansoilla laktaasin puutos on vallitseva ominaisuus.

Suurimmalla osalla maitoa juomaan tottuneista kansoista laktoosin sietokyky on säilynyt.



Laktoosi-intoleranssi ei ole maitoallergiaa

LAKTOOSI-INTOLERANSSI

- Laktoosi eli maitosokeri aiheuttaa oireet.
- Taipumus periytyy.
- Esiintyy yleisemmin aikuisilla kuin lapsilla.
- Ilmavaivoja, turvotusta, vatsakipua, ripulia.
- Ratkaisu: vähälaktoosiset tai laktoosittomat maitovalmisteet. Kokeilemalla oma sietokyky selville.

MAITOALLERGIA

- Maidon proteiini aiheuttaa oireet.
- Taipumus periytyy.
- Esiintyy pikkulapsilla, häviää yleensä kouluikään mennessä ja on enää alle 1 % aikuisista.
- Suolisto-, iho- ja hengitystieoireita.
- Ratkaisu: maitoa sisältävien tuotteiden määräaikainen välttäminen. Lievässä allergiassa kokeilu pieninä määrinä esim. leivonnaisissa.



Vinkkejä maitotuotteiden valintaan

Valitse laktoosittomia **Valio Eila®** tuotteita, tai vähälaktoosisia **Valio HYLA®** tuotteita.

Kypsytetyt juustot eivät luontaisesti sisällä laktoosia ja sopivat siten laktoosittomaan ruokavalioon.

Pienet annokset saattavat mahdollistaa tavanomaisten maitotuotteiden nauttimisen.

Nauti maitotuotteita **muun ruoan yhteydessä**. Ruoka hidastaa laktoosin kulkeutumista suolistoon, jolloin laktaasientsyymillä on enemmän aikaa pilkkoa laktoosia.

Nauti **hapatettuja maitotuotteita**, kuten piimää, jogurttia ja viiliä.

Juo **maito kaakaona**, jolloin maidon kulkeutuminen suolistoon hidastuu ja laktoosin pilkkoutumiseen jää enemmän aikaa. Kaakao ja sokeri voivat myös vaikuttaa laktoosin etenemiseen suolistossa.



Maitovalmisteiden keskimääräisiä laktoosipitoisuuksia



4,8 g



4,7 g



Alle 1 g



0 g



0 g

Kypsytetyt juustot ovat luontaisesti laktoosittomia.

Vähälaktoosinen sopii suurimmalle osalle

- Laktoosi on pilkottu tuotteeseen glukoosiksi ja galaktoosiksi.
- Pilkottu laktoosi maistuu makealle ja ruskistuu helposti kuumennettaessa.
- Tuotteen laktoosipitoisuus tällöin alle 1 g/100 g.

HYLA®





Valio Eila® tuotteet sopivat täysin laktoosittomaan ruokavalioon

- Laktoosi poistetaan maidosta Valion patentoimalla menetelmällä.
- Maistuu raikkaalle, tuoreelle maidolle.
- Toimii ruoanvalmistuksessa kuten tavalliset tuotteet.
- Tuotteen laktoosipitoisuus 0 g/100 g.
- Eila® merkistä tunnistat Valion laktoosittomat tuotteet.



Vatsaoireita maidon proteiinista?

- Suomalaisista jopa 45 % kokee, että heillä on herkkä vatsa. (Suomalainen vatsan hyvinvointitutkimus. Kaufmann Agency huhtikuu 2013.)
- Maito nimetään usein vatsavaivojen aiheuttajaksi:
 - 20 % suomalaisista tutkittavista raportoi vatsaoireita maitotuotteiden käytön jälkeen, mutta heistä vain 6,4 %:lla oli diagnosoitu laktoosi-intoleranssi (Pelto ym. 1999).
 - Terveyskeskuksessa vatsavaivojen vuoksi käyneistä suomalaisista 40 % (n=1900) nimesi maidon vaivojen aiheuttajaksi (Anthoni 2009).
- Ruoansulatuksessa pilkkoutumattomat proteiinit voivat aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaista vatsaoireilua (Hughes et al. 2000).
- Maitoallergia on aikuisilla harvinaista, mutta maito saattaa joillekin aiheuttaa lievempiasteisen yliherkkyysreaktion (Carroccio et al. 2010).
 - Erityisesti ärtyneen suolen oireyhtymästä (IBS) kärsivillä maitoproteiinit saattavat lisätä vatsavaivoja.
- Hapatetuissa maitotuotteissa hapatebakteerit pilkkovat laktoosia ja maidon proteiineja, joten ne voivat sopia herkkävatsaisille (Morelli 2014).





Uuden sukupolven laktoositon maitojuoma

Valiolla on käytössä maitojuomien valmistusmenetelmä, jossa laktoosin lisäksi osa proteiineista on pilkottu.

- Tällä valmistusmenetelmällä kaseiiniproteiini pilkkoutuu osittain, mutta proteiinin kokonaismäärä ja muut maidon ravitsemukselliset ominaisuudet säilyvät lukuun ottamatta laktoosia, joka poistetaan.
- Proteiinit pilkotaan proteaasientsyymillä eli samantyyppisillä mekanismilla, jolla ruoansulatusentsyymit pilkkovat suolistossa proteiinia.

Uudistunut Valio Eila® raikkaampi laktoositon maitojuoma valittiin makutesteissä markkinoiden parhaimman makuiseksi maitojuomaksi*.

**Lähde: Laktoosittomien kevytmaitojuomien tuotetesti, Research Insight Finland (8/2014, n=159).*

Valio Eila® tuotteet sisältävät kaikki maidon tärkeät ravintoaineet – paitsi laktoosia

Ravitsemussuositusten* mukaan nestemäisiä maitovalmisteita suositellaan nautittavan 5-6 dl päivässä sekä lisäksi 2-3 viipaletta juustoa.

(*Suomalaiset Ravitsemussuositukset 2014, VRN)

Valio Eila® laktoositon maitotuotteet ovat osa tasapainoista ja terveellistä ruokavaliota. Niissä on kaikki maidon tärkeät ravintoaineet: luontainen kalsium, proteiini, jodi, kalium, B2- ja B12 -vitamiinit sekä lisätty D-vitamiini.

Tiesithän, että Valio Eila® laktoositon maitojuomissa ja piimässä on runsaasti D-vitamiinia, 2 µg / 100 g.





Lue [www-sivuiltamme](http://www.sivuiltamme) lisää laktoosi-intoleranssista
www.valio.fi/hyvinvointi/vatsavaivat/

