

Laktosfritt!

Läsvärt för dig som
arbetar i storhushåll.





Den enda skillnaden är att vi har tagit bort laktosen

Skånemejeriers laktosfria produkter är gjorda på färsk, skånsk mjölkkräva. Den enda skillnaden jämfört med våra andra mjölk- och gräddeprodukter är att vi har tagit bort laktosen. Det har vi gjort för att fler ska kunna njuta och samtidigt få i sig alla de nyttiga vitaminer och mineraler som mjölken innehåller.

Laktosintolerans är ingen allergi utan ett matsmältningsbesvär. Orsaken är att en del vuxna människor, helt eller delvis, saknar enzymet laktas som bryter ned mjölkens laktos. Det är en sockerart som bara förekommer i mjölk. Många laktos-

intoleranta får inga besvär av en mindre mängd laktos, men många får övergående besvär med bullrig och gasig mage.

Barn föds med enzymet laktas för att kunna bryta ned laktosen i modersmjölken, men hos vissa människor försvinner eller minskar enzymet i vuxen ålder. Det finns också skillnader över jordklotet. I vissa kulturer är det vanligare med avsaknad eller liten mängd laktas hos befolkningen.

Är man mjölkproteinallergiker tål man inte mjölk över huvud taget pga proteinet i mjölken.

Skånemejeriers laktosfria sortiment

Laktosfri Mellanmjölk dryck 1,5 %

Gjord på skånsk mjölkkräva. Smakar som färsk mjölk. Berikad med A- och D-vitamin enligt Livsmedelsverkets standard. Samma kalciuminnehåll som vanlig mjölk.

Förpackning: 1 liter Tetra Top med skruvkork.

Artikelnummer 50165
EAN 7310867501651

Ingredienser: Högpastöriserad mjölk*, kalcium, laktasenzym, vitamin A och D.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	160 kJ/40 kcal
Protein**	3,4 g
Kolhydrat	3 g
varav sockerarter	3 g
varav laktos	0 g
Fett	1,5 g
varav mättat fett	1 g
enkelomättat fett	0,4 g
fleromättat fett	0,01 g
Kostfibrer	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin A	25 µg (3 % av RDI)
Vitamin D	0,38 µg (8 % av RDI)
Vitamin B12	0,4 µg (40 % av RDI)
Kalcium	120 mg (15 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

** Mjölprotein.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högt +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning.

Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Lättmjölk dryck 0,5 %

Gjord på skånsk mjölkkräva. Smakar som färsk mjölk. Berikad med A- och D-vitamin enligt Livsmedelsverkets standard. Samma kalciuminnehåll som vanlig mjölk.

Förpackning: 1 liter Tetra Top med skruvkork.

Artikelnummer 50164
EAN 7310867501644

Ingredienser: Högpastöriserad mjölk*, kalcium, laktasenzym, vitamin A och D.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	120 kJ/30 kcal
Protein**	3,4 g
Kolhydrat	3 g
varav sockerarter	3 g
varav laktos	0 g
Fett	0,5 g
varav mättat fett	0,3 g
enkelomättat fett	0,1 g
fleromättat fett	< 0,1 g
Kostfibrer	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin A	25 µg (3 % av RDI)
Vitamin D	0,38 µg (8 % av RDI)
Vitamin B12	0,4 µg (40 % av RDI)
Kalcium	120 mg (15 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

** Mjölprotein.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högt +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning.

Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Lätt Crème Fraiche 15 %

Gjord på skånsk mjölkkräva. Samma goda smak och egenskaper som vanlig Lätt Crème Fraiche. Kokbar. Gör att använda precis som vanlig Lätt Crème Fraiche.

Förpackning: 2 dl bägere.

Artikelnummer 52386
EAN 7310867523868

Ingredienser: Högpastöriserad gräde*, mjölkprotein, modifierad majstärkelse, stabiliseringsmedel (pektin, fruktämnämjöl), syrningskultur, laktasenzym.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	700 kJ/160 kcal
Protein	3 g
Kolhydrat	5 g
varav sockerarter	3 g
varav laktos	0 g
Fett	15 g
varav mättat fett	10 g
enkelomättat fett	4 g
fleromättat fett	0,3 g
Kostfibrer	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin A	130 µg (16 % av RDI)
Vitamin B12	0,2 µg (20 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högt +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning.

Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Gräddfil 12 %

Gjord på skånsk mjölkkråvara. Samma goda smak och egenskaper som vanlig gräddfil. Går att använda precis som vanlig gräddfil.

Förpackning: 2 dl bägare.

Artikelnummer 52474
EAN 731086752474

Ingredienser: Högpastöriserad grädde*, syrningskultur, laktasenzym.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	550 kJ/140 kcal
Protein	3 g
Kolhydrat	4,5 g
varav sockerarter	3,5 g
varav laktos	0 g
Fett	12 g
varav mättat fett	8 g
enkelomättat fett	3 g
fleromättat fett	0,2 g
Kostfiber	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin B12	0,2 µg (20 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högst +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning. Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Yoghurt Vanilj 2,5 %

Gjord på skånsk mjölkkråvara. Samma goda smak och egenskaper som vanlig yoghurt.

Förpackning: 1 liter Pure Pak med skruvkork.

Artikelnummer 53021
EAN 7310867530217

Ingredienser: Laktosfri yoghurt (högpastöriserad mjölk*, kondenserad mjölk*, yoghurtkultur, laktasenzym), vaniljberedning (socker, modifierad majsstärkelse, stabiliseringsmedel (pektin), syra (citronsyra), vanilj arom, vaniljextrakt), Tillsatt socker 6 %.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	340 kJ / 80 kcal
Protein**	3,5 g
Kolhydrat	11 g
varav sockerarter	10 g
varav laktos	0 g
Fett	2,5 g
varav mättat fett	1,7 g
enkelomättat fett	0,6 g
fleromättat fett	0,1 g
Kostfiber	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin B12	0,3 µg (30 % av RDI)
Kalcium	120 mg (15 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

** Mjölprotein.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högst +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning. Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Naturell Mild Yoghurt, 3 %

Gjord på skånsk mjölkkråvara. Samma goda smak och egenskaper som vanlig naturell yoghurt.

Förpackning: 1 liter Pure Pak med skruvkork.

Artikelnummer 51262
EAN 7310867512626

Ingredienser: Högpastöriserad mjölk*, yoghurtkultur, kalcium, laktasenzym.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	240 kJ / 60 kcal
Protein	3,5 g
Kolhydrat	3 g
varav sockerarter	2 g
varav laktos	0 g
Fett	3 g
varav mättat fett	2 g
enkelomättat fett	0,7 g
fleromättat fett	0,1 g
Kostfiber	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin B12	0,3 µg (30 % av RDI**)
Kalcium	120 mg (15 % av RDI**)

*Svenskt Sigill-godkänd råvara.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högst +8° C.

Hållbarhet: 28 dgr. Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning. Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Matlagingsgrädd 15 %

Gjord på skånsk mjölkkråvara. Samma goda smak och egenskaper som vanlig matlagingsgrädd.

Förpackning: 2,5 dl Tetra Top med praktisk skruvkork.

Artikelnummer 52327
EAN 7310867523271

Ingredienser: Högpastöriserad grädde*, laktasenzym.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energi	700/160 kJ/kcal
Protein	3 g
Kolhydrater	4,5 g
varav sockerarter	4,5 g
varav laktos	0 g
Fett	15 g
varav mättat	10 g
enkelomättat	4 g
fleromättat	0,3 g
Kostfiber	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin A	137 µg (17 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högst +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning. Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Yoghurt Jordgubb 2,5 %

Gjord på skånsk mjölkkråvara. Samma goda smak och egenskaper som vanlig yoghurt.

Förpackning: 1 liter Pure Pak med skruvkork.

Artikelnummer 53020
EAN 7310867530200

Ingredienser: Laktosfri yoghurt (högpastöriserad mjölk*, kondenserad mjölk*, yoghurtkultur, laktasenzym), jordgubbsberedning (jordgubbar, socker, modifierad potatisstärkelse, arom, stabiliseringsmedel (pektin), syra (citronsyra)). Jordgubbar 6 %, tillsatt socker 5 %.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	340 kJ / 80 kcal
Protein**	3,5 g
Kolhydrat	11 g
varav sockerarter	10 g
varav laktos	0 g
Fett	2,5 g
varav mättat fett	1,7 g
enkelomättat fett	0,6 g
fleromättat fett	0,1 g
Kostfiber	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin B12	0,3 µg (30 % av RDI)
Kalcium	120 mg (15 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

** Mjölprotein.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högst +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning. Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri Vispgrädd 36 %

Gjord på skånsk mjölkkråvara. Samma goda smak och egenskaper som vanlig vispgrädd. Vispas bäst kylskåpskall med elvisp.

Förpackning: 2,5 dl Tetra Top med praktisk skruvkork.

Artikelnummer 52326
EAN 7310867523264

Ingredienser: Högpastöriserad grädde*, stabiliseringsmedel (karrageenan), laktasenzym.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energi	1400/350 kJ/kcal
Protein	2 g
Kolhydrater	3 g
varav sockerarter	3 g
varav laktos	0 g
Fett	36 g
varav mättat	24 g
enkelomättat	9 g
fleromättat	1 g
Kostfiber	0 g
Natrium	0,03 g
Vitamin A	330 µg (41 % av RDI)

* Svenskt Sigill-godkänd råvara.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högst +8° C.

Hållbarhet: Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning. Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Laktosfri A-fil, 3 %

Gjord på skånsk mjölkkråvara. Samma goda smak och egenskaper som vanlig A-fil.

Förpackning: 1 liter Pure Pak med skruvkork.

Artikelnummer 51245
EAN 7310867512459

Ingredienser: Högpastöriserad mjölk*, filmjölskultur, kultur av Lactobacillus acidophilus, kalcium, laktasenzym.

Näringsvärde per 100 g (ca 1 dl)

Energivärde	240 kJ / 60 kcal
Protein	3,5 g
Kolhydrat	3 g
varav sockerarter	2 g
varav laktos	0 g
Fett	3 g
varav mättat fett	2 g
enkelomättat fett	0,7 g
fleromättat fett	0,1 g
Kostfiber	0 g
Natrium	0,04 g
Vitamin B12	0,3 µg (30 % av RDI**)
Kalcium	120 mg (15 % av RDI**)

*Svenskt Sigill-godkänd råvara.

RDI = av Livsmedelsverket rekommenderat dagligt intag.

Produkten innehåller glukos och galaktos.

Kylvara: Förvaras vid högst +8° C.

Hållbarhet: 28 dgr. Datumstämplingen gäller oöppnad förpackning. Öppnad förpackning är hållbar 3–4 dagar i kylskåp.

Trygga produkter med skånsk mjölkkråvara

- Samma goda smaker och egenskaper som vårt övriga sortiment
- Ger samma goda smak vid matlagning
- Mjölken är A och D-vitaminberikad enligt Livsmedelsverkets standard
- Praktiska förpackningar med skruvkork

Frågor och svar om laktosintolerans

Vad är laktos?

Laktos är en sockerart (kolhydrat) som bara förekommer i mjölk.

Innehåller alla mejeriprodukter laktos?

Ja, fast i varierande omfattning. Lagrad hårdost som lagrats mer än sex veckor innehåller ingen laktos. Yoghurt och fil brukar tolereras bättre av laktosintoleranta än vanlig mjölk. Det beror på att bakteriekulturen i dessa produkter förbrukar laktos under syrningsprocessen. Även margarin och smör innehåller låga halter av laktos.

Vad är laktosmalabsorption?

Det innebär att man saknar eller har låg halt av enzymet laktas som krävs för att bryta ned laktosen till glukos och galaktos. Laktas finns i tunntarmens slemhinna. Om inte laktosen bryts ned i tunntarmen fortsätter det vidare ned i tjocktarmen och spjälkas där av bakterier under bildning av bl a koldioxid.

Vad är laktosintolerans?

Om inte laktosen bryts ned i tunntarmen fortsätter den vidare ned i tjocktarmen och spjälkas där av bakterier. Om denna jäsningsprocess ger upphov till besvär som ökad gasbildning, diarré eller "buller" i magen, så är man laktosintolerant. Det är ett ofarligt övergående besvär men kan upplevas som obehagligt. Hur man upplever besvären är individuellt.

Samma besvär kan också uppkomma när man äter andra kolhydrater som inte bryts ned (spjälkas) av enzymer i tunntarmen. Det handlar ofta om ärtor, bönor, linser, lök, svartrot och jordärtskocka.

Det är ovanligt med total laktasbrist, ofta handlar det om låg laktasaktivitet. Det innebär att laktosintolerans är en dosfråga och att de flesta klarar små mängder laktos.

Varför vissa människor blir laktosintoleranta vet man inte.

Är laktosintolerans en allergi?

Nej, det är inte en allergi. Mjölkalergi är något helt annat. En mjölkallegiker tål ingen mjölk alls på grund av proteinet i mjölken.

Om man nu är laktosintolerant – är det inte lika bra att helt låta bli mejeriprodukter?

Mjölk innehåller 18 av de 22 näringsämnen som vi rekommenderas att få i oss varje dag. Livsmedelsverket rekommenderar att vi ska dricka eller äta 5 dl mjölk, fil eller yoghurt per dag. Utan mjölkprodukter har vi svårt att få i oss tillräckligt med kalcium och vitamin D. Vid laktosintolerans är det därför viktigt att använda mjölk i den utsträckning som man tolererar. Vår laktosfria mjölk innehåller lika mycket kalcium och vitamin D som vanlig mellan- och lättmjölk.

Kan man använda laktosfri mjölk i matlagning?

Ja, det går bra. Men den kan uppföra sig lite annorlunda jämfört med vanlig mjölk. Maträtter som ska stå länge i ugnen kan få en mörk yta och bör tillagas i något lägre temperatur än vad receptet anger. Lägg gärna på ett bakplåtspapper mot slutet av gräddningen.

Laktosfri mjölk kan skifta i rött vid längre kokning och förändras till sin konsistens. Därför är det bäst att tillsätta mjölken mot slutet av koktiden.

Salta eller sura ingredienser som tomat, spenat och bär kan göra att laktosfri mjölk skär sig. Red med lite maizena eller vetemjöl.

Har du frågor om våra laktosfria produkter eller laktosintolerans kontakta lana.nyberg@skanemejerier.se eller 040-31 39 19. Läs mer på www.skanemejerier.se

