

Informasjon fra Senter for sjeldne diagnoser

Om ost og galaktosemi

Tidligere informasjon om norsk ost gjelder (vi har ikke fått nye opplysninger etter 2007). I Norge har kun Tine testet sine oster så nøyaktig at vi kan anbefale bruk ved galaktosemi. Ost fra andre produsenter kan vi ikke si noe om, derfor fraråder vi å bruke dem.

Tabellen viser oster fra TINE som kan brukes ved galaktosemi.

Disse ostene inneholder mindre enn 10 mg karbohydrat (laktose og/eller galaktose) per 100 g ost.

Hvite harde oster fra TINE	Smørbare oster fra TINE	Revet ost/ gratineringsost fra TINE
Edamer Gräddost Jarlsberg, alle typer Norbo Norsk Port Salut Norsk Saint Paulin Norvegia, alle typer Nøkkelost, alle typer Ridder Snøfrisk hvitost (OBS ikke Snøfrisk smøreost) Sveitser TINE kvit geitost	Creme Cherie, kirsebær TINE Baconost TINE mager naturell smøreost	Jarlsberg Norvegia (ikke bruk revet ost som er blanding av flere typer ost)

I England har man undersøkt andre oster og funnet ut at de følgende sortene kan brukes (Portnoi og MacDonald, J Hum Nutr Diet. 2009):

- sveitsiske oster: Gruyere og Emmentaler
- norsk ost: Jarlsberg
- italienske "parmesanoster": Parmigiano Reggiano og Grana Padano Italian Parmesan
- britisk ost: moden Cheddar fra den engelske produsenten West Country Farmhouse Cheese Makers.

Ikke bruk andre oster. De vil, eller kan, inneholde mer laktose og dermed mer galaktose. De engelske testene viste at andre cheddaroster enn den nevnt over, samt ekte Gouda- og Edamerost (to nederlandske oster) inneholder mer laktose.

Norske oster/osteprodukter med for mye laktose/galaktose:

Brune oster, prim og gomme er laget av myse og skal ikke brukes. Myse inneholder svært mye laktose.

Det er også for mye laktose i ferske oster som cottage cheese, kesam og smørbar Snøfrisk. Ost som brukes til ferdigmat og halvfabrikata som pizza, gratenger, cheeseburgere, taco og lignende er ofte laget med Mozarella, Cheddar eller andre osteblandinger med mye laktose.

Hjemmelaget mat med ost fra listen over kan brukes.