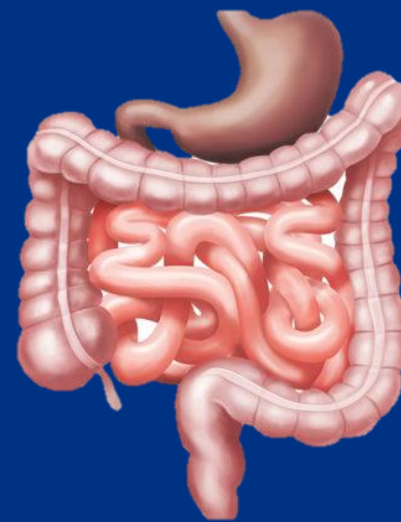


Kosthold ved IBD

Magnhild Håskjold

Klinisk ernæringsfysiolog

Volda sjukehus



Agenda

- Hvorfor er mat viktig ved IBD?
- Generelle kostråd ved IBD
- Kosttilskudd
- Symptomspeifikke kostråd
- Sammenheng mellom mat og symptomer?
- Tiltak ved redusert matlyst

Still gjerne spørsmål underveis!



Hvorfor er mat viktig ved IBD?

Optimalisere ernæringsstatus

Forebygge og behandle underernæring

Forebygge og behandle mangel på enkelte næringsstoffer

Sunt og variert kosthold

Bidra til symptomlette

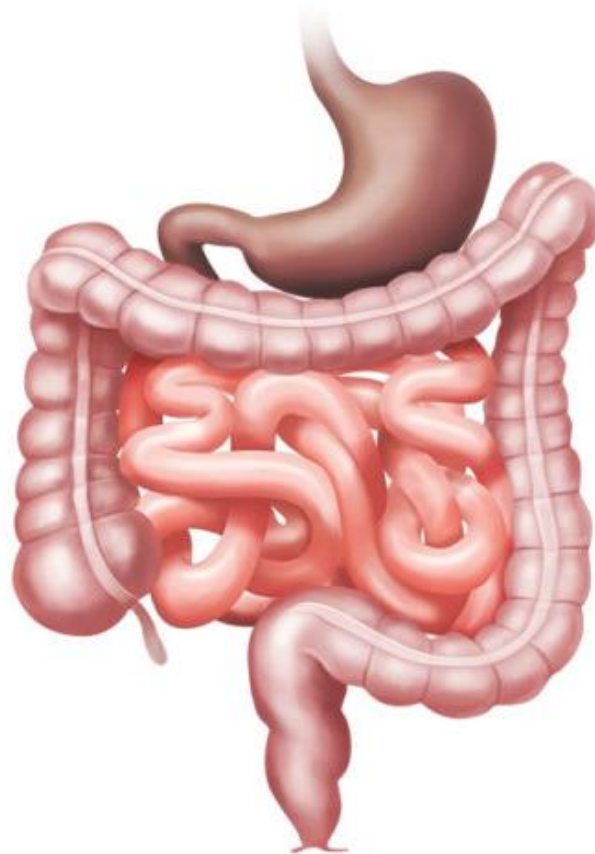
Diaré, forstoppelse, luftplager

Unngå unødvendige restriksjoner

Tarmens funksjoner

Tynntarmen:

- Opptak av de fleste næringsstoffer



Tykkntarmen:

- Suge opp væske og salter
- Bakteriefloa
- Lagringsplass for avføring



Kjøtt

Protein, mettet fett, salt, jern, sink, vitamin B12

Egg

Protein, vitamin D, jod

Fisk og skalldyr

Protein, omega-3, vitamin D, jod, vitamin B12, selen

Meieriprodukt

Protein, kalsium, jod, vitamin B2 og B12, vitamin D

Belgvekster

Protein, fiber, B-vitaminer, kalium, sink, magnesium, jern, fosfor

Frukt, bær og grønnsaker

Fiber, kalium, vitamin C, folat, jern, antioksidanter

Matfett

Umettet fett, vitamin E og K, (omega-3)

Nøtter og frø

Protein, fiber, umettet fett, selen, sink, magnesium, B-vitaminer, kalium, fosfor

Potet

Karbohydrater, fiber, kalium, vitamin C

Grove kornprodukter

Protein, karbohydrater, fiber, B-vitaminer, jern

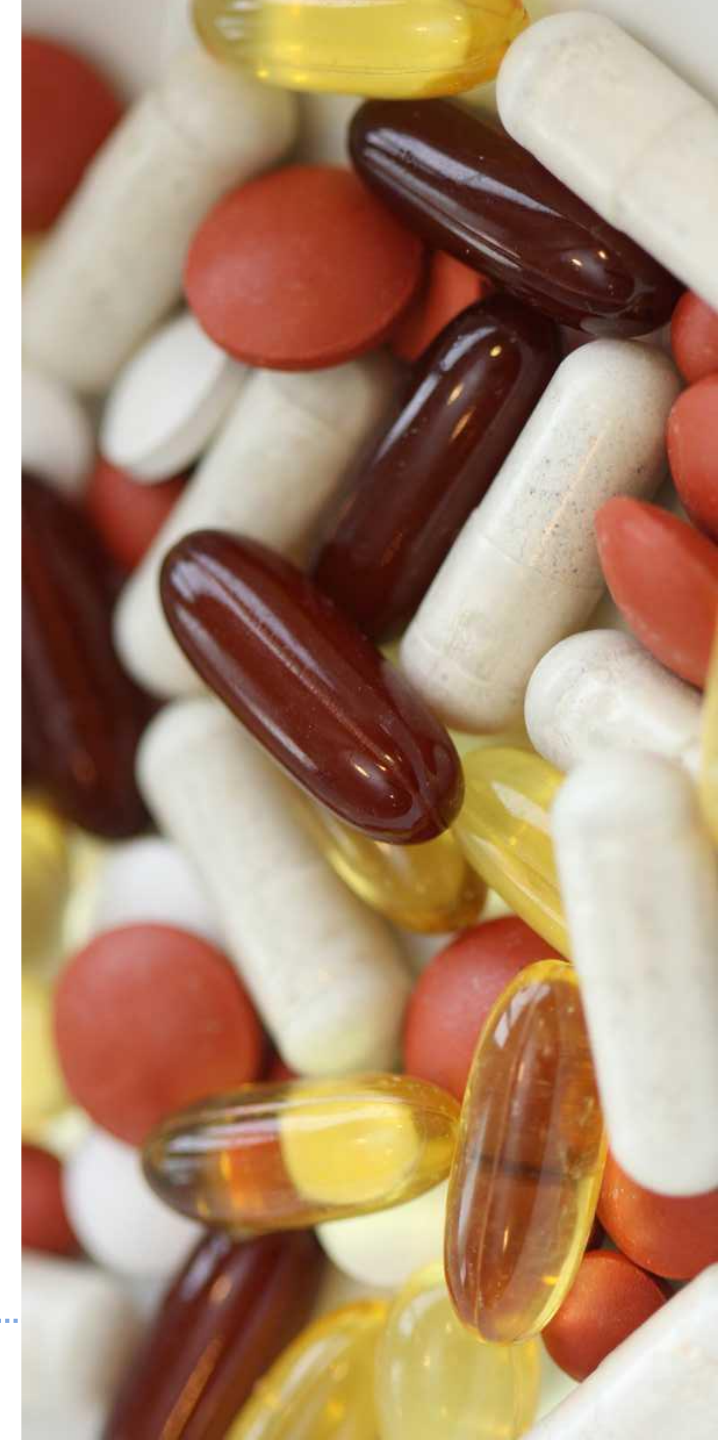
Kosttilskudd

Generelt

- Tran/vitamin D i vinterhalvåret
- Multivitamin ved lavt matinntak og/eller ensidig kost

Ved aktiv sykdom

- Kontroller vitamin- og mineralstatus regelmessig
 - Kalsium
 - Vitamin D
 - Folat
 - Vitamin B12
 - Jern



Kosttilskudd ved medikamentell behandling

Steroidbehandling

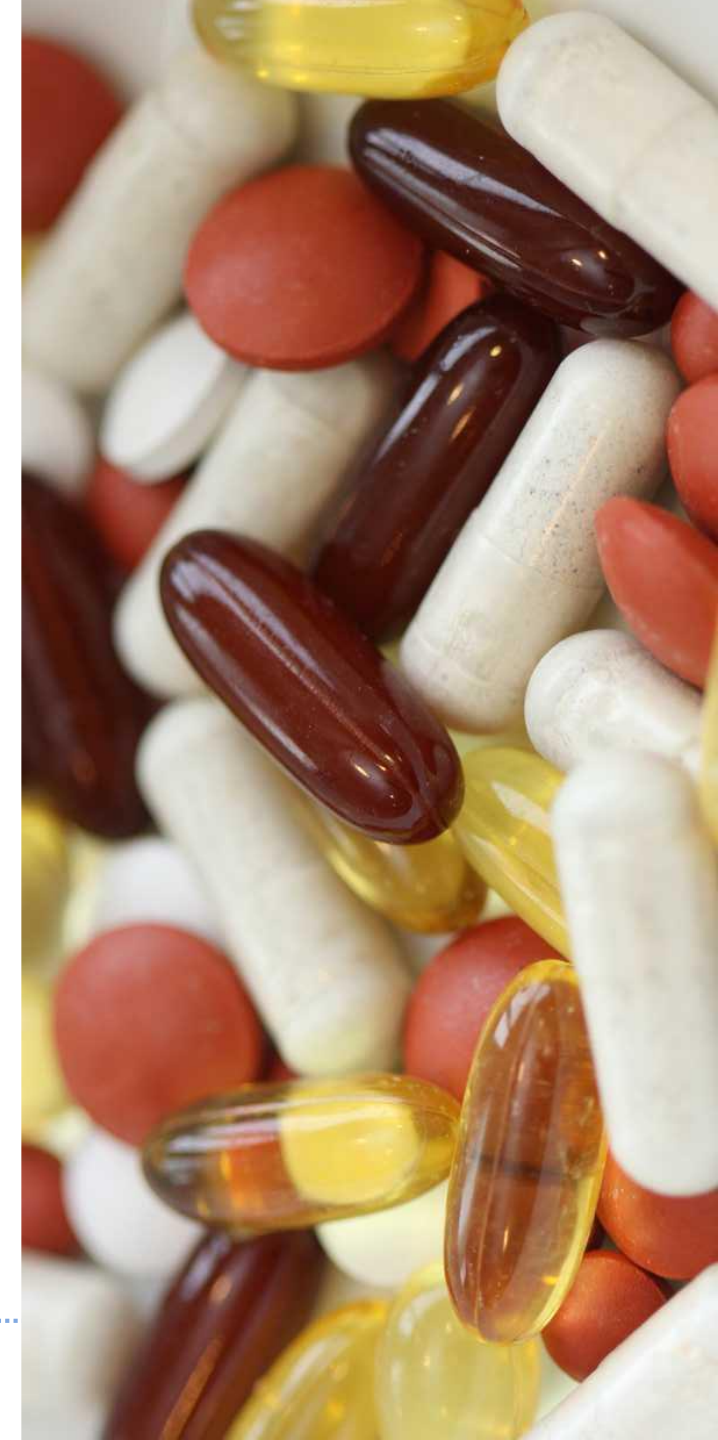
- Gir økt risiko for bentap og osteoporose
- Tilskudd av vitamin D og kalsium

Metotreksat

- Nødvendig med folattilskudd

Kirurgisk fjerning av nedre del av tynntarmen

- Nødvendig med B12-injeksjon



Symptomspesifikke kostråd

Ved diaré/løs avføring

- Nok væske – 2 L per dag
- Ekstra salt på maten
- Velge isotone drikker (rehydreringsdrikk)
 - Farris og juice (75/25)
 - Sportsdrikk eller rehydreringsløsninger
 - Buljong
- Lettfordøyelig kost, laktoseredusert, fettredusert eller «stoppekost» kan bedre



«Stoppekost»

- Pasta, ris, potetmos og lyst brød/loff
- Havregrøt eller havresuppe
- Risavkok tilsatt sukker og salt
- Godt kokte grønnsaker uten skall, f.eks. gulrotmos
- Kokt og most frukt, f.eks. kompotter
- Most/revet eple
- Moden banan
- Blåbær eller blåbærsaft



Matvarer som kan forverre diaré

- Matvarer med høyt laktoseinnhold
- Fet mat og sterkt krydret mat
- Mat med mye fiber (kli, helkorn, tørket frukt, fruktskall, bønner, erter)
- Veldig søt mat og drikke (sukkerholdig brus)
- Nøtter og mandler
- Alkohol
- Koffein
- Mat og drikke søtet med sukkeralkoholer (pastiller, tyggegummi)



Ved forsnevringer i tarmen



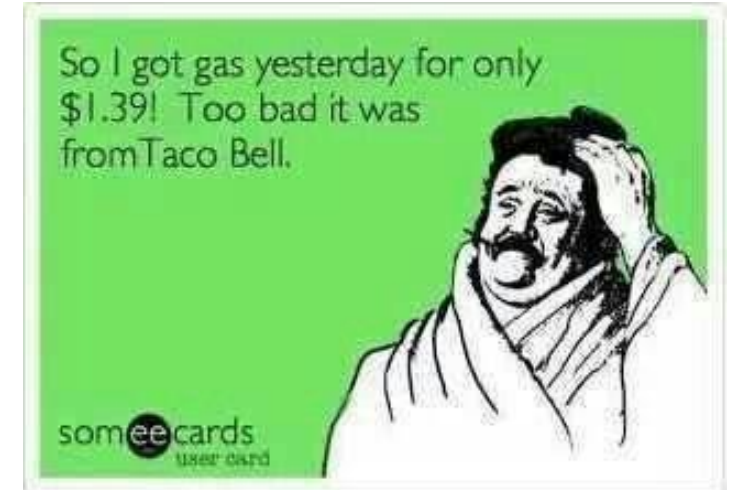
Være forsiktig med:

- Mat med trevler (stangselleri, ananas, rabarbra, asparges o.l.)
- Stekeskorpe på kjøtt
- Seigt kjøtt og spekemat
- Skall og stammen på frukt og grønnsaker
- Sitrusfrukter
- Mais, hermetiske erter, rips, sopp, nøtter, kokos, popcorn

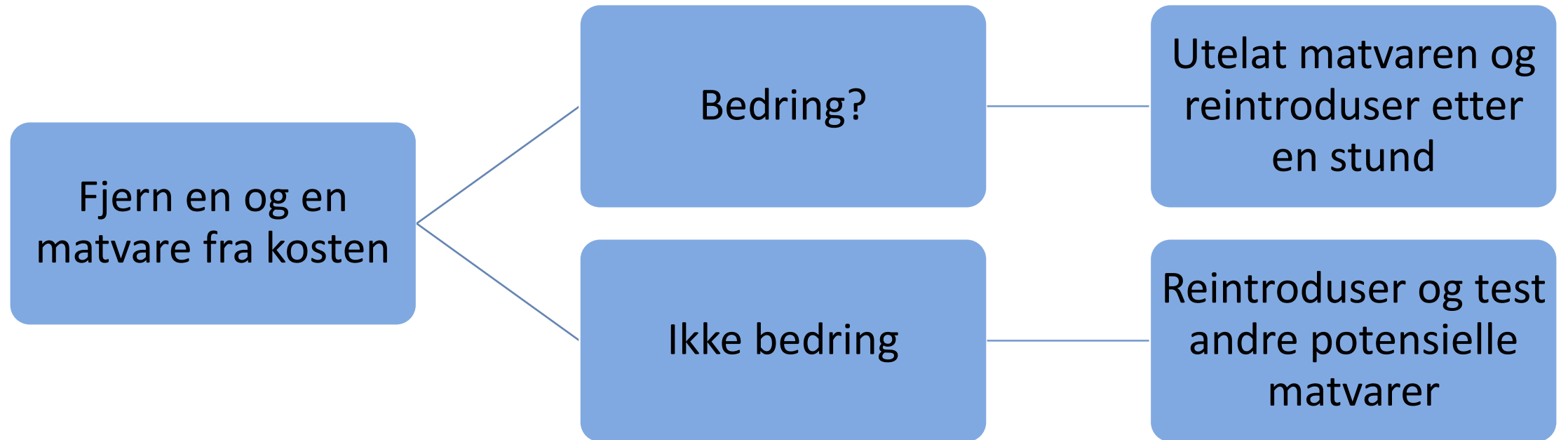
Dersom overnevnte matvarer moses, vil de vanligvis tolereres godt!

Ved luftplager

- Spis sakte, tygg maten godt
- Begrense inntaket av gassdannende matvarer
 - Bønner, linser, erter
 - Løk og kål
 - Kullsyreholdige drikker
 - Store mengder hveteprodukter
 - Sukkeralkoholer (pastiller, tyggegummi)
- Matvarer som kan være gunstige
 - Yoghurt
 - Velg kokte grønnsaker og frukt fremfor rå



Sammenheng mellom mat og symptomer?



Ikke utelat matvarer **unødvendig** – dette gir høyere risiko for feilernæring

Lav FODMAP-diett

- Noen har fordøyelsesplager, selv i perioder hvor sykdommen ikke er aktiv
- FODMAPs = tungt fordøyelige karbohydrater
 - Tas dårlig opp i tynntarmen
 - Fermenteres av bakterier i tykktarmen
 - Kan gi økt gassproduksjon, smerte, diare, forstoppelse
- Mye brukt som behandling ved irritabel tarmsyndrom (IBS)

F	ERMENTABLE
O	LIGOSACCHARIDES
D	ISACCHARIDES
M	ONOSACCHARIDES
A	ND
P	OLYOLS

Ved redusert matlyst og vektnedgang

Små og hyppige måltider

- 4 hovedmåltider og 2 mellommåltider

Energi- og næringstett kost

- Ekstra margarin og olje
- Tilsette fløte, rømme, egg eller majones der det kan passe
- Dobbel lag med pålegg
- Energiholdig drikke

Næringsdrikker og berikningspulver



Oppsummering

- Spis variert!
- Unngå unødvendige restriksjoner
- Regelmessige måltider
- Nok vann
- Kosttilskudd etter behov
- Næringsdrikker og energirik kost ved behov



Takk for meg!

Spørsmål?