

Cecilie Hauge Ågotnes

lavFODMAP en praktisk innføring og
mestring av IBS

Min historie:

- Alltid mageproblemer
- Skikkelig syk i 2006.
- Var selvstendig næringsdrivende
- 2010 – plutselig veldig syk
- – fikk diagnosen Ehlers-Danlos syndrom

- Frem og tilbake – til slutt enig med legen om å legge ned bedriften
- Hardt å svelge å ikke være den kreative forretningsdamen Cecilie, men den syke og uføre.
 - Hvem er du/Hva gjør du på?
 - Identitet?

Høsten 2013

- Ufør
- Stadig verre i magen



Kina



Er vel ikke så mye hvitløk her? 😊



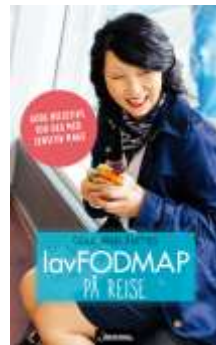
Johannesburg



- Fulgt lavFODMAP-dietten siden desember 2014

- Bedre relativt raskt
- Kontroll og mestring

- Forfatter





LMF
Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer

- Leder for ressurgruppen for IBS i forbundet
 - Oppdatert på forskning
 - Jobber mot/sammen med helsepersonell
 - Do-kortet
 - Likemenn
 - Lokallag
 - Sammen er vi sterke!

Foredrag

- Fast foredragsholder på Haukeland Sykehus sin IBS-skole
- Andre sykehus: Ålesund, Stord, Drammen, Kristiansand og Ullevål
- Pasientforeninger og næringslivet

Min ekspertise:

Går mye på do...

lavFODMAP

Hva kan jeg spise?

- Fokuser på grønn side, hva du KAN spise
- Gjør det enkelt - du **må** ikke kjøpe dyre helsekostprodukter

Du MÅ ikke spise glutenfritt brød som smaker papp



Bilde: purefood.no



Bilde: semper.no



Bilde: diplomis.no



Bilder: toro.no



Bilde: kavli.no



Bilde: semper.no



KALVEFOND



KYLLINGFOND

Bilder: toucheoftaste.no



Bilder: Tine.no / q-meieriene.no

Hva skal jeg gjøre når jeg ikke kan bruke løk og hvitløk?



Alle bildene: frukt.no



Grillkrydder



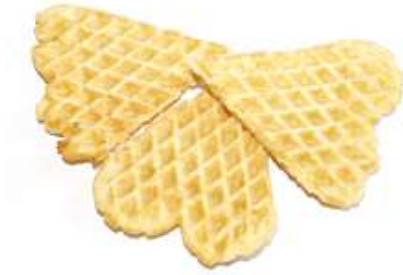
Urtesalt til fisk



Provenceurter

Bilde: oliviers.no

På reise:



Bilde: kims.no





Må jeg gå "all in", eller kan jeg ta det litt og litt?

- snarveier-> feiltolkninger
- lettere å lære dietten
- mindre forvirrende
- mer motiverende

Pass på følgende:

- Glutenfritt: Inulin, ertemel, bete/roefiber, kunstig søtning:
 - E 420 Sorbitol
 - E 421 Mannitol
 - E 953 Isomalt
 - E 965 Maltitol
 - E 967 Xylitol
 - Polydextrose

LavFODMAP og det sosiale livet

- Vær åpen om problemene dine – bruk humor!
- Familien kan spise samme maten!
- I besøk/på restaurant:
 - Gjør det enkelt også her:
 - Spis på forhånd
 - sjekk menyen på forhånd. Finnes det noe du kan spørre om å få uten saus, hvitløk og løk?
 - Tilby å ta med noe
 - Send liste ved spesielle anledninger



- Omdefinier hva som er viktig for deg
- Spontan, men på en annen måte



IKKE glem å reintrodusere!

- Systematisk:
 - En og en FODMAP-gruppe/ det du savner mest
 - Begynn med små mengder – øk gradvis
 - Ved reaksjon – nullstill – fortsett
 - Test flere ganger!
- Viktig å få et så variert kosthold som mulig
- FODMAP inneholder ”mat” for de gode bakteriene, som er viktige for tarmen – vet ikke enda langtidseffektene



- FODMAP handler alltid om mengde (ikke løk, hvitløk, polyoler)
- Finn DIN egen tålegrense, ikke spør andre
- Ta kalkulert risiko!



Er det farlig å spise høy FODMAP?

- Ubehagelig
- Ikke som en allergi
- Man **blir** bra igjen!



Husk at alle, også friske
mennesker, kan ha en dårlig
magedag – ikke
nødvendigvis noe du har
spist!

LavFODMAP-dietten er IKKE

- En universaldiett
- En slankekur
- Lavkarbo
- Nødvendigvis sunn
- Nødvendigvis økologisk
- Sukkerfri



Hvordan mestre IBS?

- Ikke uvanlig med (sosial)angst
- Si ja, men med forbehold
- "Øv deg" på gode dager – ut av komfortsonen
- Planlegg dagene med hvile/gjøremål
- Dusj, kle deg, fjong deg!
- Ikke krisemaksimer!
- Ta kontakt med andre
 - LMF
 - Facebookgrupper – NB! Ikke ta alt for god fisk, bruk hodet og sunn fornuft!
- Husk at det er ditt ansvar å få mat!
- Du skal også ta hensyn, ta ansvar og lag gode avtaler:
 - Venner
 - Familie

Lag en "survival kit"



Bilde: Attends.no



Bilde: frukt.no

- Husk at du ikke kan endre andre, den eneste du kan endre er din egen innstilling – deg selv
- **DET ER LOV Å HA GODE DAGER!**



Nyttige nettstedsadresser:

- Haukeland Sykehus sitt hefte om lavFODMAP:
- <https://helse-bergen.no/avdelinger/medisinsk-avdeling/gastroenterologisk-seksjon/nasjonal-kompetansetjeneste-for-funksjonell-mage-tarmsykdommer/lavfodmap-mat-ved-ibs>
- Monash University sin hjemmeside:
 - <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/>
- Landsforeningen Mot Fordøyelsessykdommer:
 - <Http://www.lmf norge.no>
- Min side:
 - <http://www.lavfodmap.no>
- For treff, surdeigsbaking med spelt, lavFODMAP på reise, søk opp på Facebook!