

Kostholdsråd ved betennelsesaktig revmatisk sykdom

Spis mye plantebaserte matvarer

- Grønnsaker, frukt og bær – 5 om dagen.
- Bønner og linser.
- Nøtter og frø i moderate mengder.
- Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt med forskjellige farger. Friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede varianter kan alle brukes.

Spis mye fisk

- Spis fisk til middag minst to til tre ganger i uken. Fet fisk er spesielt gunstig.
- Bruk gjerne fisk som pålegg.

Velg grove korn- og brødvarer

- Velg brød og andre bakevarer merket grovt eller ekstra grovt på Brødskala'n.
- Baker du selv? Legg inn oppskriften på brødskalakalkulatoren på www.brodogkorn.no og se hvor grovt brødet ditt er.
- Velg usukrede kornblandinger. Tips! Lag din egen kornblanding med havregryn, 4-korn, kli, nøtter, frø og eventuelt tørket frukt.



Velg gjerne fullkornsvarianter av pasta og ris

- Bytt gjerne ut deler av pasta, ris og poteter med linser eller bønner.

Velg fortrinnsvis hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt

- Begrens mengden bearbeidet kjøtt, fete kjøttprodukter og rødt kjøtt inkludert svinekjøtt.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullmerkede kjøtt og kjøttprodukter.



Sørg for å få nok kalsium i kosten.

- Ha moderate mengder ost, yoghurt, søt eller sur melk som en del av kostholdet. Et variert kosthold som inkluderer 3 porsjoner med meieriprodukter daglig vil dekke behovet for kalsium

Viktig med riktig fettkvalitet

- Til steking: Velg rapsolje eller olivenolje (ikke oljer som merket virgin/jomfru/kaldpresset). Eventuelt kan flytende margarin brukes, gjerne en variant med relativt stor andel rapsolje.
- Olivenolje, linfrøolje, valnøttolje er varianter som kan brukes kaldt (for eksempel til saladressing)
- Velg myk margarin på brød. Gjerne en variant med relativt stor andel rapsolje og/eller olivenolje.

Bakgrunnsinformasjon for kostrådene

Kostanbefalinger ved revmatisk sykdom har fokus på symptomlindring, forebygging av komplikasjoner som hjerte-karsykdommer og osteoporose, samt opprettholdelse av god ernæringsstatus. I utgangspunktet anbefales derfor en variert og næringsrik kost med spesielt fokus på tilstrekkelig inntak av enkelte næringsstoffer.

Viktig med riktig fettkvalitet

Fett er et næringsstoff som alle trenger. Det finnes forskjellige typer fett i maten vi spiser, og vi skiller mellom mettet og umettet fett.

Mettet fett er fett som er hardt ved romtemperatur. De største kildene til mettet fett i norsk kosthold er fete meieriprodukt som H-melk, ost, fløte, rømme og meierismør, samt harde plantemargariner og fete kjøtt- og påleggsvarer. Kaker, sjokolade, kjeks og chips er også kilder til mettet fett.

Umettet fett er myk eller flytende ved romtemperatur og deles inn i enumettet og flerumettet fett. Gode kilder til enumettet fett er olivenolje, rapsolje, avokado, oliven, linfrø og nøtter. Fjærfe har også enumettet fett. Flerumettet fett finner man i fet fisk, kornvarer, plantemargariner og de fleste planteoljer.

Det anbefales at det meste av fettene vi inntar bør være umettet fett, og studier viser at dersom man erstatter mettede fettsyrer med umettede fettsyrer reduserer man risikoen for koronar hjerte-karsykdom. Man kan redusere inntaket av mettet fett ved å

- velge magre meieri- og kjøttprodukter
- spise mer fisk og hvitt kjøtt framfor rødt kjøtt
- bruke oljer eller flytende/myk margarin til matlaging og myk margarin på brødskenen

Essensielle fettsyrer

Enkelte flerumettede fettsyrer, omega-3 og omega-6, er essensielle. Det betyr at kroppen ikke kan produsere dem selv og vi er avhengig av å få dem tilført gjennom maten.

Omega-3

Omega-3 fettsyrer finner man i raps, linfrø, valnøtter og oljene av disse, samt fet fisk og fiskeolje. Omega-3 fettsyrene (EPA/DPA/DHA) som man finner i fet fisk og fiskeoljer er spesielt gunstig ved revmatiske lidelser da de har betennelsesdempende effekt. Tilstrekkelig inntak av omega-3 kan dermed være med å lindre leddsmerter og stivhet. Ved leddsmerter anbefales det inntak av 3 gram omega-3 daglig. Dette er høyere enn hva som anbefales til befolkningen generelt (1-2 g).

2 middager med fet fisk i uken samt daglig inntak av tran er tilstrekkelig for å få i seg nok omega-3 (seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarende én middagsporsjon). Spiser du mindre fet fisk enn dette anbefales det et omega-3 tilskudd. Den gunstige effekten kan ikke ventes før etter ca 2-3 måneder med daglig inntak av 3 gram omega-3.

Omega-3 (EPA/DHA) innhold:

1 middag fet fisk* = 5 - 10,0 g

1 skive med fiskepålegg = 1,0 g

*150 – 200 g laks, ørret, makrell eller ål

1 barneskje tran (5 ml) = 1 - 1,2 g

1 barneskje omega-3 tran = 1,7 g

2 Trankapsler = 0,6 - 0,7 g

2 kapsler omega-3 tilskudd = 1,0-2,0 g

(innholdet er oppgitt på forpakningen. Se etter total mengde EPA, DHA og/eller DPA)

Forholdet mellom omega-3 og omega-6-fettsyrer

I motsetning til den betennelsesdempende effekten av omega-3 fettsyrer, har omega-6 fettsyrer betennelsesfremmende effekt. Begge fettsyrene er nødvendige for kroppen, men siden omega-3 og omega-6 fettsyrer "konkurrerer" om de samme mekanismene i kroppen er balansen mellom de forskjellige fettsyrene viktig. I det vestlige kostholdet spiser vi stadig mer omega-6 fettsyrer i forhold til omega-3 fettsyrer. En måte å bedre balansen mellom omega-3 og omega-6 på er å øke inntaket av fisk og fiskepålegg, samt bruke rapsolje og/eller olivenolje fremfor andre vegetabiliske oljer som soyaolje og solsikkeolje i matlaging.

Dersom du tar omega-3 tilskudd bør du **unngå** tilskudd som også inneholder omega-6.

Antioksidanter

Frie radikaler dannes normalt i kroppen vår, men betennelse øker dannelsen av frie radikaler ytterligere. Dersom frie radikaler ikke fjernes kan de gjøre skade i kroppen vår. Antioksidanter "nøytraliserer" frie radikaler og vil derfor være med å redusere skader fra betennelsesprosesser.

Grønnsaker, frukt og bær er rike på antioksidanter. Andre gode antioksidantkilder er urter, krydder, nøtter, korn, kaffe, te, vin og mørk sjokolade. Et variert og næringsrikt kosthold med rikelig av forskjellige grønnsaker, frukt, bær og kornvarer vil dekke behovet for antioksidanter. Det anbefales ikke kosttilskudd med antioksidanter da man ikke ser samme positive effekt av det.

Kalsium og vitamin D – sammen for et sterkt skjelett

Osteoporose eller beinskjørhet forekommer oftere hos mennesker med revmatisk sykdom. Kalsium og vitamin D er nødvendig for oppbygging og vedlikehold av benvevet.



Bilde: Opplysningskontoret for meieriprodukter

Kalsium

Meieriprodukter er en viktig kilde til kalsium i det norske kostholdet. Kalsium finnes også i små konsentrasjoner i de fleste matvarer. Belgfrukter, nøtter, mandler, sesamfrø, rotfrukter, kål, grønne bladgrønnsaker, skalldyr og egg inneholder noe mer kalsium enn andre melkefrie matvarer. Et variert kosthold som inkluderer tre porsjoner med meieriprodukter daglig vil dekke behovet for kalsium. En porsjon kan være et glass melk, hvitost til en brødslice eller et lite beger yoghurt. Kalsiumtilskudd anbefales når meieriprodukter eller kalsiumholdige melkeerstatningsprodukter (for eksempel kalsiumberiket soya-, ris- eller havreprodukter) ikke brukes eller bare brukes i små mengder. Et utvalg av ulike kalsiumtilskudd er tilgjengelig på apotek. Vanligvis anbefales daglig tilskudd av 500-1000 mg kalsium.

Vitamin D

Den viktigste kilden til vitamin D er sollys men i vinterhalvåret er sollyset i nordiske land ikke sterkt nok til at tilstrekkelig vitamin D dannes i huden. Fet fisk og tran er en hovedkilde til vitamin D i kosten. I tillegg finner man vitaminet i mindre mengde i egg, og beriket margarin og ekstra lett melk. Mange nordmenn har i dag lav vitamin D-status og siden det er få matvarer som bidrar med vesentlige mengder av vitamin D kan det være nødvendig å ta et tilskudd. En dagsdose tran (5 ml) vil dekke behovet for vitamin-D.

Dersom du tar flere typer vitamintilskudd er det viktig å se på det totale daglige inntaket av vitamin D. Både multivitamin tilskudd, kalsiumtilskudd og omega-3 tilskudd kan inneholde vitamin D. Dette skal det i så fall opplyses om på produktet.

Anbefalt daglig inntak av vitamin D: 7,5 µg for dem mellom 2-60 år. 10 µg for dem over 60 år.

Jern

Av flere årsaker, som for eksempel selve betennelsesprosessen og medisinsk behandling, er mange med revmatisk sykdom i risiko for lav jernstatus. Gode jernkilder i kostholdet er rødt kjøtt, innmat og leverpostei, grove kornprodukter, grønne grønnsaker og bønner. I tillegg til kostens innhold av jern vil måltidets sammensetning påvirke opptaket av jern. Vitamin C øker jernopptaket og det er derfor gunstig å ha vitamin C holdige matvarer som grønnsaker, frukt, bær eller juice til brødsstivelsen. Te og kaffe kan hemme jernopptaket så det anbefales at man ikke drikker det til brødmåltider. Man bør ikke ta jerntilskudd uten å ha sjekket jernstatus hos lege først.

Matvarer som kan forverre symptomer

Erfaringsmessig vil mange revmatikere reagere på enkeltmatvarer. Dette er individuelt og ofte avhengig av hvor mye man spiser av matvaren. Det er ikke alle som vil reagere på disse matvarene og mange av dem som reagerer kan spise mindre mengder av disse matvarene uten problemer.

Eksempler på matvarer som noen **reagerer** på:
(Noen kan reagere på helt andre matvarer)

- Rødvind
- Rødt og røkt kjøtt
- Svinekjøtt
- Tomat, paprika, jordbær
- Sitrusfrukt
- Sjokolade (kakao)
- Høyt sukkerinntak

Det er viktig at næringsrike matvarer **ikke** utelates fra kostholdet dersom det ikke er nødvendig. Det anbefales derfor ikke å utelate disse matvarene dersom en ikke selv har opplevd at det forverrer plagene. Dersom man velger å utelate noen av disse matvarene er det viktig å teste ut matvarene igjen senere (etter et par måneder) for å se om man fremdeles reagerer på det.

Spesielle dietter ved revmatisk sykdom?

En rekke ulike dietter har blitt testet hos personer med revmatisk sykdom, men mangel på entydige resultater gjør at de fleste av disse diettene ikke kan anbefales til revmatikere.



Bilde:Luigidiamanti/FreeDigitalPhotos.net

Derimot har kosthold basert på middelhavskosten vært den kostsammensetningen som i studier har vist å gi best lindring av symptomer som stivhet og smerte. Dette kostholdet innebærer et høyt inntak av plantebaserte matvarer som grønnsaker, frukt, kornvarer, bønner, linser, nøtter og frø, samt fisk, fjærfe, olivenolje og rapsolje, og moderat inntak av rødt kjøtt, alkohol og meieriprodukter. Denne kostsammensetningen er også gunstig for hjertet samtidig som den gjør det enkelt å få dekket de næringsmessige behovene.

Hvorfor virker den?

Et middelhavskosthold inneholder mye antioksidanter, god fettkvalitet og god balanse mellom omega-6/omega-3. I tillegg er det i middelhavslandene tradisjon for å bruke mye olivenolje. Olivenolje inneholder stoffet *oleocanthal* som demper betennelser i tillegg til at det kan beskytte mot kreft og hjertekarsykdommer.

Oppskrifter til inspirasjon

Banansmoothies med frukt og bær (2 glass)

2 dl yoghurt naturell eller med smak
2 dl frosne bringebær (eller andre bær/frukt)
½ stk banan
ev 1 dl eplejuice/appelsinjuice om ønskelig

Kjør alt i en hurtigmikser til en jevn masse. Ha i litt juice hvis drikken blir for fyldig.

www.frukt.no

Frokostsmoothie

½ dl eplejuice
2 dl yoghurt naturell
2 dl jordbær eller andre friske bær
2 ss frosne blåbær - andre bær kan også brukes
1 stk banan
4 ss frokostblanding (for eksempel 4-korn eller havregryn)

Hell det flytende i blenderen først. Deretter resten av ingrediensene. Kjør alle ingrediensene til en jevn blanding.

www.frukt.no

Smoothie med avokado og hasselnøtter

2 dl eplejuice
1 stk liten avokado
1 stk banan
1 ss hasselnøtter

Del og skrell avokadoen og bananen og skjær i biter. Ha eplejuicen i smoothiemaskin/blender først - deretter avokado, banan og hasselnøtter. Kjør blandingen til du får en glatt smoothie. Server smoothien med en gang.

www.frukt.no

Smoothies – mange muligheter

Oppskriftene over er fra opplysningskontoret for frukt og grønt. Flere oppskrifter, tips og råd finner du på www.frukt.no.

Ovnsbakte poteter og jordkokker

- 4 stk potet
- 1 stk søtpotet
- 4 stk jordkokk
- 1 stk fennikel
- 1 ts tørket timian
- 1 ts tørket rosmarin
- 1 ts salt
- ½ ts pepper
- 3 ss olivenolje

Fremgangsmåte

Skrubb potetene godt og skjær dem i båter. Skrell søtpotet og jordkokker og skjær dem i båter eller terninger. Skjær fennikelen i båter fra topp til rot. Bland alt i et ildfast fat og dryss salt, pepper og urter over. Drypp på olje og stek potetene midt i ovnen ved 225 °C til alt er mørt - ca. 35-40 minutter.

Server potetene som vegetarrett med brød eller bygggris til, eller som tilbehør til kjøttretter

www.frukt.no

Laks og grønnsaker i ovn

4 porsjoner

500-600 g laksefilet, uten skinn og bein

salt og pepper

2 stk løk

1 stk paprika, rød

1 stk purre

2 stk gulrot

1 stk squash

8 stk cherrytomat

3 ss olivenolje

1 knivsodd timian

1 knivsodd oregano

Skjær laksen i fire serveringsstykker. Sett stekeovnen på 200 grader. Skjær løk i båter, paprika i biter og purreløk, gulrøtter og squash i skiver.

Bland olje, tørrede urter og grønnsaker i en bolle. Ha blandingen over i en ildfast form. Drypp et par spiseskjeer vann over grønnsakene og plasser laksestykkene over. Krydre med salt og pepper og dekk formen med aluminiumsfolie. Sett formen midt i ovnen på i ca 20 minutter.

Server gjerne med noen skjeer rømme på toppen.

Utvalget av grønnsaker kan varieres og hvorfor ikke prøve med noen skjeer sweet chilisaus, soyasaus eller bare en presset halv sitron som smakstilsetning. Friske urter som gressløk, persille eller dill setter en ekstra smak på retten til slutt. Server med en frisk salat eller nykøkt brokkoli.

Vær oppmerksom på at steketiden kan variere avhengig av kjernetemperaturen til laksen, om den kommer rett fra kjøleskapet, nylig har tint, eller om den har ligget på benken i romtemperaturen tid rett før tilberedning.

Kyllingsuppe med squash og bønner

Ingredienser

4 porsjoner

1 stk løk

2 båt presset hvitløk

1 ss olje

1 l kyllingkraft eller hønsebuljong

5 dl tomatjuice eventuelt hermetiske tomater

½ stk rød paprika i terninger

1 stk grønn squash i terninger

1 boks hermetiske røde bønner

½ boks hermetiske maiskorn

ca.200 g strimlet kyllingfilet

salt og pepper

Fres løk og hvitløk mør og blank i olje. Hell på kyllingkraft og tomatjuice og kok opp. Tilsett paprika og squash. Kok ca. 5 minutter. tilsett bønner, maiskorn og kyllingkjøtt. La alt bli mørt og varmt. Smak til med salt og pepper.