

Mat vid IBD Inflammatorisk tarmsjukdom



Anette Svensson, leg. dietist

Ulcerös Colit och Crohns sjukdom

- Automimmun, kronisk sjukdom
- Buksmärtor
- Diarré
- Blödning från tarm
- Feber
- Leder, hud, munslimhinna
- Kan leda till
 - Trötthet, kraftlöshet
 - Försämrat näringsupptag
 - Blodbrist
 - Dålig aptit pga sjukdomskänsla, illamående, diarré
 - Viktnedgång och undernäring
 - Viktuppgång



Ulcerös Colit

- Inflammation och sår i tjocktarmen
- Ändtarmen nästan alltid inblandad
- Flesta får diagnosen under 40 år
- Påverkar ffa upptag av salt och vätska



Crohns sjukdom

- Inflammation ffa i nedre delen av tunntarmen
 - men kan sitta var som helst i mag-tarmkanalen
- Kan påverka näringsupptaget
- Ökade förluster
- Undernäring

Bra mat
vid IBD?

Glutefritt?
Laktosfritt?

Stenålderskost
?

Mjölksre-
bakterier?

Mjök?

Landstinget
Västernorrland
ÖRNÄSKÖ, ÖSTVÄN, SJUNDAVIK
www.lvr.se

Vad man mår bra/inte bra på är
individuellt

Uteslut inte livsmedel i onödan!

Att tänka på vid IBD

- Tugga väl
- Undvik stress
- Ät i lugn och ro

- Ät lite men ofta
 - Frukost, lunch, middag och tre mellanmål med ca 2-3 timmar mellan måltiderna
- Ät näringsrikt, variera, ät flera färger

Lätta skov

- Ät enligt rekommendationer
- Vid förträningar i tarmen pga ärrvävnad
 - Var försiktig med svårsmälta livsmedel

Mat vid skov

Sämre aptit, sämre ork, jobbigt att laga mat

- Skonkost – försiktighet med svårsmälta och gasbildande livsmedel
- Vätskeerersättning
- Kosttillägg, tex näringsdrycker
- Barn, enteral nutrition = sondnäring
- Ev. minska fett om inflammation i tunntarmen
 - Tänk på att välja bra fett

Svårsmälta eller trådiga livsmedel

- Hinnor på citrusfrukter
- Vitkål, rödkål osv
- Skal på frukt och grönsaker
- Sparris
- Majs
- Stjälkar på blomkål och broccoli
- Fruktskal på vindruvor, äpplen
- Svamp
- Hela nötter och frön

- Segt/senigt kött
- Hårdstek kött



Inte livsmedlet i sig som ger besvär utan konsistensen...

- Skala
- Koka
- Mixa



Gasbildande livsmedel

- Bönor, ärter, linser
- Lök
- Vitkål
- Brysselkål
- Selleri
- Paprika
- Äpple
- Torkad frukt

- Kolsyra
- Tuggummi



Skonkost

- Undvik svårsmälta/trådiga livsmedel
- Försiktighet med fiber
- Ej helt kött
- Mjuk, lättuggad kost
 - Fisk
 - Köttfärs
 - Kokta grönsaker
 - Potatis, ris, pasta



Mjuka grönsaker

- Broccoli, blomkål utan stjälk
- Kokta rotfrukter
- Sallad
- Tomater utan skal
- Gurka utan skal

Vätskeförluster

- Tillräckligt med dryck
- Salt dryck
 - Buljong
 - Mineralvatten
- Vätskeersättning



Stoppande kost?

- Risk för dåligt näringsintag

Järnbrist

- Järnrika livsmedel
 - Blodpudding, leverpastej, blodbröd
 - Kött, kyckling, fisk, ägg
 - Gröna grönsaker som broccoli och spenat
 - Fullkorn
 - Kombinera med C-vitaminrika livsmedel som förbättrar upptaget
- Kombinera med C-vitaminrika livsmedel för förbättrat upptag
- Undvik kaffe direkt på maten

AS faktor, Protein AF



- Kan minska diarré
- Ökar produktionen och aktiviteten av protein AF (antisekretorisk faktor) i kroppen.
- Antisekretorisk effekt
- Antiinflammatorisk effekt



Probiotika, mjölksyrebakterier

Kan ev. förbättra tarmflora och funktion

- I tabletter/kapslar
 - Tex Probiomax, Probi Mage, Lactiplus, Biform Balance
- I livsmedel
 - Tex Verum hälsofil, ProViva

Svårt skov / undernäring

- Kontakta dietist
- Kosttillsäg
 - Näringsdrycker
 - Berikningspulver

NNR Nordiska Näringsrekommendationer

- Stärkt vetenskaplig grund för de råd och rekommendationer vi har
- Mer fokus på maten och helheten
- Typ av fett och kolhydrater viktigare än mängd
- Höjd rekommendation för vitamin D och selen

Viktiga förändringar för bättre hälsa och energibalans



ÖKA

Grönsockor
Baljväxlar

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vete/sästat mjöl

Smör, smör-
baserade
mackletter

Feta mejeri-
produkter

SPARA

Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade mackletter

Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

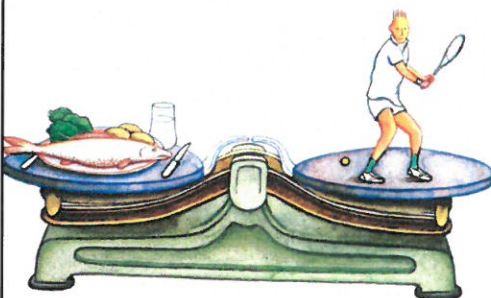
Charlprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
sött socker

Salt

Alkohol

ENERGIBALANS



Måltidsordning

Tre huvudmål och två till tre mellanmål

Frukost



Lunch



Mellanmål



Middag



Kvällsmål



Ät mer frukt och grönt

- Gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre rejäla nävar grönsaker och två frukter
- Välj gärna grova grönsaker, som rotfrukter, baljväxter, kål och lök. Variera!



Tallriksmodellen



För viktning: Andelen grönsaker ökas till halva tallriken, kolhydratandelen minskar till en tredjedel

Hög energiförbrukare: Andelen kolhydrater ökas till halva tallriken, grönsaksandelens minskar till en tredjedel

Fett

- Livsnödvändiga fettsyror
- Fettlösliga vitaminer
- Energi
- Värme och skydd på kroppen



Omättat fett

Omättat fett har en skyddande effekt för hjärta och kärl och en positiv effekt på blodfetter

Välj mjuka fetter i matlagning och bakning, rapsolja, olivolja eller flytande margarin

- Använd gärna dressing av raps- eller olivolja på grönsaker
- Ät gärna nötter, frön, avokado och oliver
- Ät fisk ofta, gärna 2-3 ggr per vecka



Omega-3

- Fet fisk
lax, sill, strömming, makrill



- Rapsolja, linfrö, valnötter



Mättat fett

Begränsa mängden mättat fett, välj gärna magrare, nyckelhålsmärkta alternativ



Nyckelhålet

Nyckelhålet står för:

- mindre och/eller nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfiber och fullkorn



Enkelt att välja hälsamt

- Jämfört med andra livsmedel av samma typ.

Ät varierat, ät flera "färger"...



150 g godis eller allt det andra



Mat vid IBD

- Ät näringsrikt
- Ät varierat, varje del av kostcirkeln
- Tillagade grönsaker är mer lättsmälta
- Undvik stor mängd fett
 - Kan ha en irriterande effekt på tarmen.
 - Om inflammationen sitter i tunntarmen kan fettlåg kost ibland underlätta.
- Kompletter vitamin- och mineraltillskott

Tack för uppmärksamheten!

