

# Kosthold og matoppskrifter til IBD pasienter

Ved Ernæringsfysiolog Celine Bjercke

Til pasienter med Ulcerøs kolitt eller Crohns sykdom er det vanlig å foreslå en lav-fiber diett. Det er en diett som reduserer mengden av uløselig fiber i kosten. Hvert av måltidene skal ikke inneholde mer enn 5 g fiber. Skall på frukt og grønnsaker, samt frø og nøtter som kan skape mer avføring, gass og ubehag må derfor fjernes eller kvernes. En lav-fiber diett tillater noe løselig fiber, som for eksempel den type fiber vi finner i havre og banan. Disse matvarene kan også hjelpe mot diaré. Målet med en lav-fiber diett er å bidra til å minke symptomene på gass, oppblåsthet, magesmerter samt opprettholde en så normal tarmfrekvens som mulig. Bortsett fra lav-fiber dietten, har både Paleo dietten og low-FODMAP dietten vist seg å ha en positiv effekt på pasienter med IBD sykdommer.

For noen kan en matvare være trygg, mens for en annen kan den samme matvaren utløse symptomer. Prøv ut forskjellige matvarer, observer kroppens reaksjon og skriv en matdagbok så du har en oversikt over hvilke matvarer som fungerer for deg.

5-6 små måltider om dagen er ofte lettere fordøyelig enn tre store.



## Her er matvarer som skal være lette å fordøye:

**Egg** er en god kilde til lett fordøyelig protein.

**Havregryn** har løselig fiber, som absorberer vann og går saktere gjennom fordøyelseskanalen.

**Sjømat** er en god kilde til protein. Spesielt fisk som er høy i omega-3 fettsyrer (laks, ørret og makrell). Omega-3 fettsyrer bekjemper betennelse. I en studie fikk pasienter med Crohns sykdom som spiste 100 g eller mer fisk per dag i to år senket sine sjanser for tilbakefall fra 58 prosent til 20 prosent.



**Linfrøolje og valnøttolje** inneholder også essensielle fettsyrer, men de blir ikke konvertert effektivt av kroppen til den slags omega-3 fettsyrer som bekjemper betennelse. Men for dem som har problemer med å spise fisk, er disse absolutt bedre enn ingenting.

**Kylling og kalkun** er proteinrikt, magert og lett å fordøye.

**Reker og hvit fisk** som torsk, kveite eller flyndre er også næringsrikt og lett fordøyelig.

**Banan og papaya.** Frukt som banan og papaya er lett å fordøye. Papaya inneholder et enzym som heter papain. Dette enzymet hjelper kroppen din å fordøye proteiner. Papayaen er også rik på vitamin C, vitamin A, folat og kalium.



**Avokado** er en myk og glatt frukt stappfull av gode fettstoffer, B-vitaminer, vitamin E og kalium.

**Godt kokte grønnsaker.** De skal være så myke at du kan bruke siden av gaffelen din til å dele grønnsakene.

**Hvit ris** og andre raffinerte karbohydrater er ikke veldig næringsrikt, men de er lette for tarmen å fordøye. De kan også gi kalorier du trenger i løpet av verre perioder og utfordrende dager. Bare sørg for at disse enkle karbohydratene ikke "presser" protein og godt kokte grønnsaker ut av kostholdet ditt.



**Finmalt peanøttsmør, mandel eller cashewsmør.** Nøtter er en god kilde til sunt fett, vitamin E, og protein. Men det å bearbeide dem er en stor utfordring for de fleste med ulcerøs kolitt og Crohns. Sørg derfor for å velge glatte versjoner av nøttesmørene som finnes på markedet.

**Olivenolje** er rik på antioksidanter som kalles flavonoider. Disse beskytter kroppens celler mot daglig slitasje. Flavonoider kan bidra til å redusere betennelse ved å nøytralisere frie radikaler i kroppen. En nyere studie viste at en kombinasjon av olivenolje og fiskeolje reduserte betennelsen i kolon.



**Vann og andre væsker.** Risikoen for dehydrering er alltid tilstede hos pasienter med kronisk diaré. Nyreproblemer kan også oppstå når mengden av væske som kommer inn i kroppen ikke erstatter den mengden som forlater kroppen. Selv når du ikke har symptomer, er det en god idé å prioritere vann. (Syrlig juice, for eksempel ananas eller tomat, kan irritere fordøyelseskanalen.) Hold deg til klare væsker når det er mulig.

**Andre matvarer som ofte tolereres:**



- Pasta
- Risipasta
- Potet og søtpotet uten skall
- Agurk
- Gulrot
- Squash
- Spinat
- Diverse salat typer
- Blåbær
- Begrensede mengder med hermetisert og/eller godt kokte grønnsaker
- Frukt uten skall
- Hermetisert frukt (NB! Les på pakken, kan ha et høyt innhold av sukker)
- Supper
- Tofu
- Havremelk
- Kokosmelk
- Mandelmelk
- Rismelk
- Kjeks
- Gele
- Puddinger
- Smoothies
- Flytende ernæringstilskudd
- Noen ganger ost og yoghurt (pasteuriserte melkeprodukter)



Stressmestring og fysisk aktivitet kan bidra til å lette IBD symptomer og forbedrer din helse generelt.

## Her er en liste over noen vanlige matvarer som bør unngås:



- Alkohol (kan irritere tarmen og øke smerte)
- Melkeprodukter
- Kullsyreholdige drikker (bidrar til oppblåsthet)
- Kaffe
- Te (Noen tåler grønn te. Polyfenolene i grønn te kan bidra til å redusere diaré)
- Rå sitrus frukt
- Korn skall
- Matvarer med et høyt innhold av uløselig fiber
- Bønner, nøtter, frø
- Rå frukt og grønnsaker
- Tørket frukt
- Sterkt krydret mat
- Fritert mat
- Hele korn og kli (greit å spise hvis du ikke opplever alvorlige symptomer)
- Tyggegummi og sukkerfrie pastiller
- Sukkerfritt godteri

Alle matprodukter som inneholder sukkeralkoholer som slutter på "OL" f. eks; sorbitol, erytriol, mannitol etc.



En ernæringsfysiolog kan gi individuell tilrettelegging og veiledning til et optimalt kosthold.

## OPPSKRIFTER

### Laks med gulrot og søtpotetpuré

(4 porsjoner)



500g laks  
½ sitron  
Finhakket persille  
salt  
pepper

1 stor søtpotet  
5 mellomstore gulerøtter  
2 ss smør  
½ dl kokosmelk eller matfløte  
salt  
pepper

Sett oven på 200 grader. Skvis en sitron over laksen og strø over med salt, pepper og finhakket persille. Stekes i 20 min.

### Søtpotetpuré

Fjern skallet på søtpoteten. Kutt opp søtpoteten og gulerøttene i små biter og kok dem til de er myke. Slå av vannet og tilsett 2 ss smør, ½ dl kokosmelk eller matfløte, salt og pepper. Blandes til en pure med en stavmikser eller en blender.



Om du ønsker mer grønt til maten, kan du smelte litt smør i en kjele, ha i spinat og damp under lokk til den faller sammen, ca. 1-2 min.



## Havremuffins med sjokolade



3 moste bananer  
2 dl melk (type melk etter eget ønske)  
45g (½ dl) smeltet smør eller kokosolje  
2 egg  
1 ss bakepulver  
7dl havregryn  
1 ts vaniljefrø eller vaniljeekstrakt  
100g mørk sjokolade (70% eller mer) i biter

Forvarm ovnen til 200 °C.

Bland alle ingrediensene unntatt sjokoladebitene. La røren stå i 10 min mens du forbereder muffinsformene.

Rør sjokoladebitene inn i røren rett før du fordeler røren i 15 muffinsformer.  
(Ca 2 gode spiseskjeer i hver form.)

Stekes i 25-30 minutter. Muffinsene er ferdig når de har begynt å bli brune, og er faste å ta på.

## Frokostsmoothie



- ½ stor avokado
- 2 dl frosne eller friske jordbær
- 1 neve spinat eller grønnkål
- 1 ss knuste linfrø eller hempfrø
- 2 dl kokosmelk, mandelmelk, (kumelk eller yoghurt naturell)



Miks alle ingrediensene i en blender. Spe med mer væske om du ønsker en tynnere konsistens.

## Urte og parmesankylling

(4 porsjoner)



- 1½ dl revet parmesanost
- 1 ss hakket frisk persille (eller 2 ts tørket)
- 2 ts tørket oregano
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper
- 4 benfri kyllingbryst
- 3 ss smør smeltet

Bland de fem første ingrediensene i et dypt fat. Dypp kyllingen i smør for så å rulle den videre i parmesanblandingen. Legg dem så i en ildfast form eller på en stekeplate dekket med bakepapir. Dryss eventuelt gjenværende ost på toppen og deretter resten av smøret. Bakes i 25-30 minutter.

Serveres med risotto.



## Gulrot og ingefær suppe

(4 porsjoner)



3 ss smør eller rapsolje  
7 store gulrøtter (skrelt og skivet tynt)  
1 stor gul løk (hakket)  
Litt salt  
1 ts finhakket ingefær  
5 dl kyllingbuljong eller grønnsaksbuljong  
5 dl vann  
(Hakket gressløk, persille eller dill til pynt)

Smelt smøret i en kjele over middels varme og ha i løk og gulrot. Rør av og til i 5-8 minutter (ikke la løk eller gulrøtter bli brune).

Strø en teskje salt over gulrøttene og løken mens de steker.

Tilsett buljongblandingen, vann og ingefær. Skru opp varmen til det begynner å putre i kasserollen. Dekk til med et lokk og la koke til gulrøttene er myke, ca 20 minutter.

Kjør blandingen til en glatt suppe med en stavmikser eller i en blender.

## **Salat med kylling**

(1 porsjon)



- 1 kyllingfilet
- 3 dl forskjellig typer bladgrønnsaker
- 1 mellomstor tomat (fjern innmaten hvis du reagerer på den)
- ½ avokado
- 3 ss fetaost

Om du ønsker:

- ¼ agurk
- ½ paprika

Stek kyllingen i skiver eller biter med valgfritt krydder. Hakk grønnsakene i ønsket størrelse og ha dem over på en tallerken. Legg de stekte kylling skivene over og strø over fetaosten.

## **Salat dressing**

(1 porsjon)



- 3 ss olivenolje
- 1 ss balsamicoeddik
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- Evt.
- 1 ss finhakket persille, koriander eller basilikum