Kosthold og ernæring ved revmatisme

Behandlingsreiser 2015 Balçova

ET SUNT KOSTHOLD KAN FOREBYGGE:

- **Livsstilssykdommer**: Overvekt/fedme, diabetes, hjerte- og karsykdommer, høyt kolesterol, noen typer kreft, osteoporose
- Gir energi og overskudd

ET GODT OG VARIERT KOSTHOLD MÅ HA:

- **Protein**
  - Bygger opp og reparerer kroppen

- **Karbohydrater**
  - Gir energi, og inneholder kostfiber
  - 25-30 gram pr dag, gjennomsnittet er ca 15 gram

- **Fett**
  - Umetta fett – må vi få i oss
    - Vegetabilske oljer, nøtter, frø, avokado, fet fisk
  - Metta fett-
    - Fete meieri- og kjøttprodukter, kokosfett

VITAMINER OG MINERALER

- **Jern**
- **Kalsium**
- **Vitamin D**

ANTIOKSIDANTER

- Reduserer økende vevsskade, som skjer ved en betennelsesaktig revmatisk sykdom
- Under aktiv sykdom er det målt lavere konsentrasjon av antioksidanter
- Beskytter cellene
- Kosttilskudd er ikke godt nok, flere virkestoff i naturlige produkter
- Frukt og grønnsaker
- Krydder

Omega 3

- Reduserer sykdomsaktivitet
- Høye doser (4 gram)
- Fet fisk, tran og fiskeolje
- Omega 3 kapsler

Bioaktive aminer
(histaminframkallende stoff)

- Finnes i mange matvarer
- Kan gi forverring av revmatiske symptomer
- Eks alkohol (rødvin), svinekjøtt, rødt kjøtt, røkt mat, kaffe, kakao, sukker, ”røde” matvarer; jordbær, tomat, paprika, reddik, sitrusfrukt
- Individuelle forskjeller

Hvorfor spise riktig?

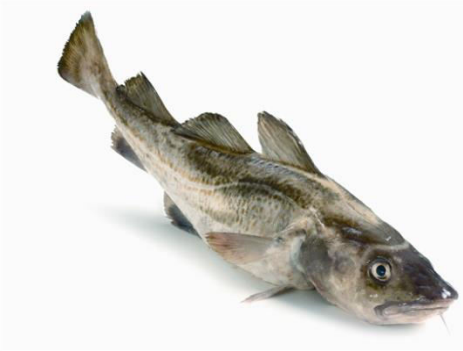
- Studier viser at riktig kosthold ved revmatisme kan gi:
  - Mindre smerter og morgenstivhet
  - Redusert sykdomsaktivitet
  - Økt fysisk funksjonsevne
- Reduksjon i inntak av medisin for noen
- De med ugunstig kosthold vil få størst utbytte
- Forebygger livsstilssykdommer

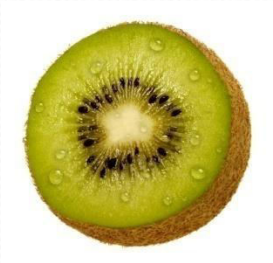
MIDDELHAVSKOSTEN
kan anbefales

- Frukt og grønnsaker
- Belgfrukter
  Linser, bønner
- (Grove produkter)
  - Grovt brød, naturris
- Fete fiskeslag
- Lyst/hvitt kjøtt
- Olivenolje – ikke steking
- Omega-3
- Vann

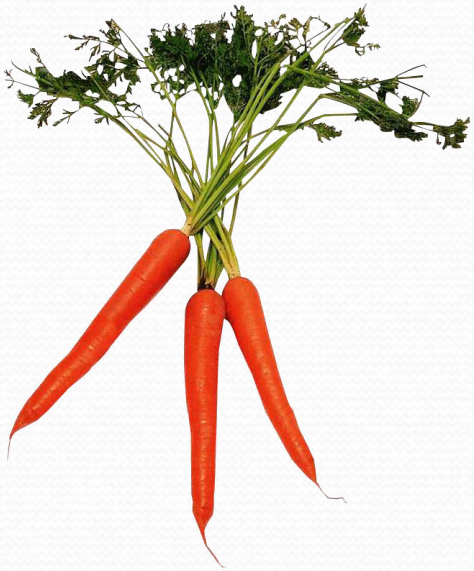
REDUSER INNTAK AV…

- Rødt kjøtt, røkt kjøtt
- Svinekjøtt – holde seg unna
- Metta fett
- Sukker
- Salt





Oppsummering og tips



SPIS OFTE

- Spis 4-6 ganger om dagen
- Gjerne 3 hovedmåltider og 1-3 mellommåltider

5 OM DAGEN!

- 5 porsjoner frukt/ grønnsaker per dag
- Tenk ulike farger
- Varier mellom kokt og rått

Spis mer fisk

- Fisk til middag og pålegg
- Tran
- Omega 3

VERKTØY

- Nøkkelhull
- Brødskala
- Tallerkenmodellen

Gjør måltidene til en hyggelig stund!

Unn deg det du liker, men ikke hver dag…

MER INFORMASJON:

Informasjon om mat, kosthold og helse

www.matportalen.no
www.livsmedelsverket.se
www.frukt.no
www.helsedirektoratet.no www.revmatiker.no
www.balcovatermal.com