



Det er lurt å ha mat og drikke lett tilgjengelig. (Foto: Caffa Tøraasen)

Vitamin D

Vitamin D er viktig for blant annet opptak av kalsium fra tarmen og for immunforsvaret. Huden produserer vitamin D når du er i solen uten solkrem midt på dagen i sommerhalvåret. Hvis du synes solen er for sterk så kan du prøve om det hjelper om du beskytter deg med solhatt og solbriller, da sol og frisk luft er viktig for alle mennesker. I mat finnes vitamin D i fet fisk, samt vitamin D-beriket melk og margarin.

Spiseproblemer

Hvis det er slitsomt å tygge maten, kan det hjelpe å spise mat med tilpasset konsistens. I sjeldne tilfeller må noen få innlagt sonde for å få i seg tilstrekkelig næring og drikke. Dette krever tett oppfølging av helsepersonell og spesielt klinisk ernæringsfysiolog.



Enhetsnavn/avdeling Klinikk

Besøksadresse:

Postadr:

Telefon:

Målgruppe:

Faglig ansvarlig:

Trykk:

Foto:

Dato:

Revidert:

Kosthold ved CFS/ME

Nasjonal kompetansetjeneste for CFS/ME og CFS/ME senteret Aker, OUS



Kosthold ved CFS/ME

Praktiske gjøremål i hverdagen kan være en stor utfordring for deg som har CFS/ME. Å finne praktiske måter å ivareta et sunt kosthold på, med minst mulig energibruk, vil være til stor hjelp.

Matlaging

Det finnes mange lettvinde løsninger som letter arbeidet med matlagingen. Ved å bruke ferdig vasket salat, frosne grønnsaker, hermetikk, oppskåret fisk og kjøtt kan man lage mye god mat på en enkel måte. Supper og ovnsretter er eksempler på middagsretter som «lager seg selv» mens man hviler på sofaen. De gir samtidig lite oppvask.

Måltidsrytme

Mange må spise ofte for å få påfyll av energi og sug etter søtt er vanlig. Søtsaker kan umiddelbart øke energinivået, men dette varer ikke lenge. Ved å velge et kosthold med mer langsomme karbohydrater, vil du kunne oppleve å ha et jevnere energinivå. Da trenger du ikke å spise så ofte og suget etter søtt blir mindre.

Tarmflora

I tarmen har du gode og dårlige bakterier. Hvis du er stresset eller syk, eller har brukt antibiotika, vil bakteriefloraen kunne endres og skape mage-/tarmplager. Du kan gjenopprette en god tarmflora ved å tilføre gode bakterier via for eksempel surgjærede grønnsaker, Biola, Cultura og Kefir.

Fiber er mat for tykktarmsbakteriene. Ved å innta mat med løselige fiber, som havre, belgfrukter og linfrø, vil det bli flere av de gode bakteriene.

Mage/tarmplager

Det er en økt forekomst av mage-/tarmplager, såkalt irriterbar tarmsyndrom (IBS). Er problemet uttalt, bør det utredes videre av fastlege for å utelukke sykdommer som for eksempel cøliaki (glutenintoleranse).

De fleste med IBS får mindre symptomer ved å følge et kosthold som forkortes til FODMAP - redusert kost. Ordet FODMAP er benevnelsen for karbohydrater som hos enkelte ikke blir fullstendig fordøyd i tynntarmen. De passerer derfor over i tykktarmen der de blir brutt ned av bakterier, og det dannes gass. Ved å redusere inntaket av disse karbohydratene så kan magesymptomene bli mindre. Det finnes informasjon om dette kostholdet på flere nettsider og i diverse kokebøker.

Intoleranse

Noen opplever å reagere på matvarer selv om de ikke har allergi mot disse. For å finne ut om dette gjelder for deg må du unngå de matvarene du mistenker og videre observere en eventuell bedring i symptomer.

Dette kalles eliminasjonsmetoden og bør gjøres i samråd med klinisk ernæringsfysiolog.

Dersom du må utelate matvarer er det viktig å erstatte disse med andre matvarer som har tilsvarende innhold av næringsstoffer.

Omega 3

Det er viktig med tilstrekkelig inntak av omega 3, fra for eksempel fet fisk. Enkelte oljer og forskjellige typer frø som linfrø, chiafrø og hampfrø er også gode kilder. Alternativt kan du ta omega 3 som tilskudd.

Antioksidanter

Det er funnet markører i blodet til pasienter med CFS/ME som kan tyde på at de har et økt behov for antioksidanter. Dette finnes i frukt, bær, grønnsaker, krydder, nøtter og frø. Antioksidanter i form av tilskudd gir ikke samme effekt.



Et godt måltid er en berikelse i hverdagen. (Foto: Caffa Tøraasen)

Væske

Svimmelhet kan oppstå ved for lavt væskeinntak. Du trenger minst halvannen liter væske om dagen. Mange glemmer å drikke regelmessig og bør da finne en strategi for å huske dette.

Det finnes ingen spesifikke vitenskapelig baserte kostråd ved CFS/ME. Et variert kosthold, i tråd med de norske anbefalingene, er derfor det som normalt anbefales. Dette kan være krevende, selv for friske, men ved å finne enkle måter å lage mat på kan måltidene bli en kilde til glede i hverdagen, samtidig som man iverretar det nødvendige inntaket av næringsstoffer.

Linker:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering>
App: The Monash University Low FODMAP