



IBD och kosten

Personer med IBD följer ofta en diet utifrån sina sjukdomssymtom.

TEXT **LAURA ALA-KORPI** BILDER **STATENS NÄRINGSDELEGATION** OCH **PIXABAY**

När sjukdomen aktiveras kan vissa födoämnen förvärra symtomen hos en del patienter (se listan). Patienten kan ha svårare att tåla

dessa födoämnen när sjukdomen är i en aktiv fas, och födoämnen som tidigare varit lämpliga för tarmarna verkar nu belasta kroppen. Det finns ingen specifik diet som passar för alla IBD-patienter, utan kroppen och sjukdomen reagerar individuellt på olika födoämnen. IBD-patienter ska lyssna på sin kropp och anpassa dieten individuellt.

Patienter med IBD kan också drabbas av funktionella magbesvär, som diarré, svullnad och gasbesvär. Ändrade kostvanor och undvikande av födoämnen som ir-

riterar tarmen eller t.ex. en FODMAP-diet hjälper ofta mot dessa besvär. Det är ändå skäl att låta bli radikala begränsningar i kosten eftersom det kan leda till undernäring. Ett bra sätt att lära sig vilka födoämnen som förvärrar symtomen är att föra en kostdagbok. Som regel ska en IBD-patient äta regelbundet små portioner var 2–3 timme. Matsmältningen underlättas och belastningen på matsmältningskanalen minskar med små portioner.

Vätska och salt är viktigt för kroppen

Näringsbehovet och dieten är ofta beroende av det ställe i matsmältningssystemet där inflammation förekommer. Tunntarmen med sin struktur av veck och tarmludd ser till att näringsämnena i tarmen absorberas. Absorptionen kan försvagas efter en tunntarmsoperation, en temporär uttunning av tarmluddet



” Övervikt utesluter inte risken för undernäring.

och diarré som förkortar matens väg genom kroppen. Tjocktarmen transporterar oabsorberade födoämnen till ändtarmen. Även om den inte sköter den egentliga upptagningen av näringsämnen, tas viktiga vätskor och salter upp från tjocktarmen. Det är viktigt att se till att man får i sig tillräckligt med vätska och salt om tjocktarmen är inflammerad eller om den helt eller delvis har opererats bort.

Alla IBD-patienter ska äta mångsidigt och tillräckligt för att inte riskera näringsbrist. Det kan visa sig i form av avmagring, brist på enskilda näringsämnen, minskad muskelmassa, och långsammare tillväxt hos barn. Övervikt utesluter inte risken för undernäring.

Energibehovet varierar individuellt enligt ålder, kön, arbetets art, motionsvanor, sjukdomar och läkemedelsbehandling. Patientens kroppsvikt visar rätt bra om energiintaget är tillräckligt. I sjukdomens aktiva fas ökar risken för undernäring om vikten minskar med 5 % eller mer. Då är det skäl att utöka kosten med t.ex. energihaltiga mellanmål, kliniska näringsdrycker eller spannmålsprodukter och potatis.

Grönsaker till varje måltid

En mångsidig och hälsosam diet bygger på olika grönsaker, frukt och bär. Dessa ska med fördel ingå i varje måltid. Kokta, skalade och finhackade grönsaker är lättsmälta. Laga till frukt och bär på samma sätt, i synnerhet vid tendens till tarmförträngning eller om patienten har genomgått tarmoperationer.

Potatis och spannmålsprodukter är bra energikällor tack vare den höga stärkelsehalten. En kolhydratfattig diet kan lindra magsymtom eller bidra till viktminskning, men kan samtidigt leda till brist på fibrer, olika B-vitaminer, järn och andra mineralämnen. Enligt de allmänna kostrekommendationerna ska kvinnor helst äta ca 6 portioner och män 9 portioner spannmålsprodukter om dagen. En portion kan bestå av till exempel en brödskiva. Rekommendationen passar även för IBD-patienter.

Fullkornsprodukter är ett närings- och fiberrikare alternativ till produkter som innehåller vitt mjöl. Andra produkter som är skonsamma för magen är knäckebröd, skorpor, gröt och välling. Till många finländares förtret är

rågbröd en orsak till magbesvär, eftersom brödet bidrar till gasbildning och stimulerar tarmaktiviteten.

Protein är ett viktigt byggmaterial för muskler, vävnader och tarmar. Protein omvandlas inte till energi, det lagras som byggmaterial. I synnerhet i en aktiv sjukdomsfas ska proteinintaget utökas, eftersom infektioner, kortikosteroidbehandling och tarmens ökade genomsläpplighet leder till ökad proteinförlust. Proteinhaltiga produkter är kött, kyckling, fisk, ägg och mjölkprodukter. Exempel på proteinhaltiga mellanmål är olika typer av yoghurt och smoothies.

IBD-patienter bör helst undvika feta animaliska produkter i sin basdiet, eftersom arakidonsyran i kött kan inverka skadligt på det inflammationssvar som kännetecknar IBD. Fisk rekommenderas 2–3 gånger i veckan, eftersom fisk innehåller inflammationshämmande n-3-fettsyra.

Fett i maten ger kroppen energi, det fungerar som byggmaterial för cellerna och är en förutsättning för ett fungerande signalsystem. De fettlösliga A-, D-, E- och K-vitaminerna absorberas inte helt ur fettfri mat, och därför rekommenderas fett i lagom mängd. För mycket hårt, dvs. mättat fett ökar däremot risken att insjukna i bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar eller typ 2 diabetes. Mättat fett ska helst ersättas med fettsnåla eller fettfria produkter och mjukt fett. Dieten blir enkelt lättare om man byter ut fetter mot vegetariska produkter. Matlagningsgräddor kan till exempel ersättas med gräddor som innehåller vegetabiliska fetter, och smör kan ersättas med rybsolja. I synnerhet i sjukdomens aktiva fas borde IBD-patienter minska sitt fettintag, som tenderar att öka peristaltiken och kan leda till krampaktiga magsmärtor. Det är bra att ha koll på saltintaget, eftersom många produkter innehåller dolt salt. Maximalt en tesked salt om dagen är rekommenderat saltintag för oss alla.

Näringsproblem vid IBD

En tunntarmsoperation eller störd absorptionsförmåga kan framkalla fett diarré och störd absorption av fett. Fettet

hamnar då i icke absorberad form i avföringen. Detta kan leda till olika bristtillstånd genom att fett i födan vid sig binder kalcium, zink och magnesium. Störningen kan korrigeras genom att man utökar dieten med energihaltiga produkter och till exempel MCT-olja avsett som tillskottsenergi.

IBD-patienter kan utveckla laktosintolerans då mjölksocker, laktos, inte absorberas eller absorberas endast delvis. Det leder till diarré, svullnad och magsmärtor. Patienten kan då byta ut laktoshaltiga produkter till laktosfattiga eller helt laktosfria produkter. Under en aktiv inflammation kan dessa patienter få symtomlindring genom att övergå till en laktosfri diet.

Många IBD-patienter konstateras ha utvecklat osteoporos, eftersom lång kortisonbehandling gör skelettet skörare. Under kortisonbehandling är det nödvändigt att ta kalcium- och D-vitamintillskott. Även fosfor, K-vitamin och protein främjar benbildningen och stärker skelettet. Fosforintaget kan säkras med t.ex. fullkorns- och mjölkprodukter. Broccoli, spenat och andra gröna bladgrönsaker innehåller mycket K-vitamin.

Ett annat vanligt näringsproblem är anemi, som betyder nedsatt förmåga hos blodet att transportera syre. En person som lider av anemi kanske känner sig ovanligt trött och blir andfådd, matt eller yr. Den vanligaste formen av anemi är järnbristanemi, som ofta beror på ett otillräckligt järnintag, riklig menstruation eller blödningar till följd av en tarminflammation. Kosten ska då utökas med järnhaltiga produkter, alternativt kan patienten diskutera med läkaren om intravenöst eller oralt järntillskott.

Alla IBD-patienter ska äta mångsidigt och tillräckligt.



En känsla av trötthet och kraftlöshet, minskat urineringsbehov och torra slemhinnor är de vanligaste symtomen på vätskeförlust. Tillståndet är allvarligt för kroppen, eftersom 60 % av människan består av vatten. Alla borde dricka minst 1–1,5 liter vatten om dagen – utöver vätskan som finns i maten. Större mängder krävs om en person lider av diarré, när det är varmt, efter en tjocktarmsoperation eller en störning i tjocktarmens funktion. Vätsketransporten i kroppen kräver även salter, som natrium och kalium. En huskur mot lindrig vätskeförlust kan vara till exempel vatten, mineralvatten och svag saft. ●

Källor: Psysyremissiossa.fi, IBD-opas Ravitsemus, Terveystsa.fi

Symtomen försämras:

- sådana som bildar gaser, t.ex. paprika, lök, kål, bönor och linser
- kolsyrade drycker
- koffeinhaltiga drycker
- alkohol
- syntetiska sötningsmedel
- enkla sockerarter (bl.a. dessert, saft)
- för mycket fett (smör, gräddor, hårda fetter)
- kryddad mat
- mycket fiberhaltig mat (bl.a. fullkornsspannmål, färska grönsaker och frukt)
- torkad frukt
- svårsmält mat (tänk på att genomsteka och -koka, finfördela eller skala)