

KOSTHOLD VED REVMATISK SYKDOM



Kostveileder
Ellen Askmann

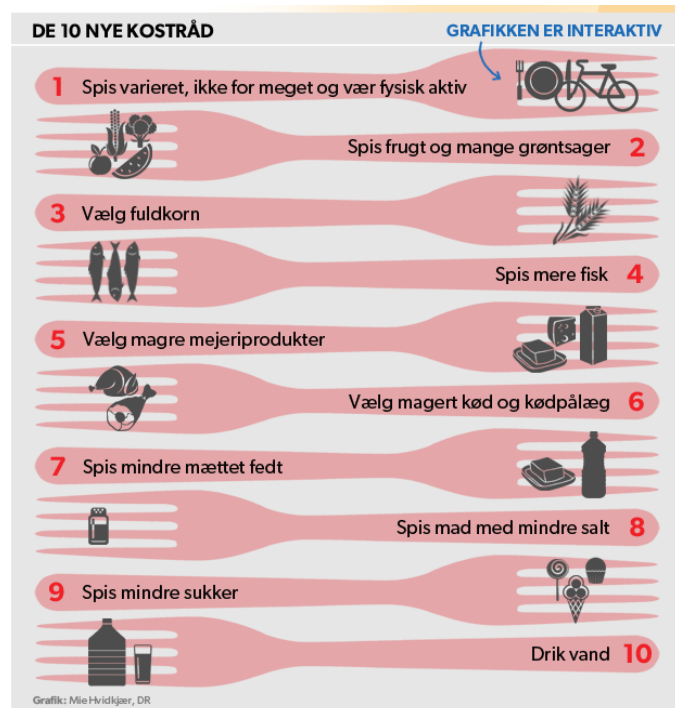
- Anti- inflammatorisk
- Middelhavskosthold
- Smertedempende



- Forhøyet risiko for hjerte/kar sykdommer i sammenheng ved enkelte revmatiske sykdommer



- 2011: 10 nye kostråd til den generelle befolkningen
 - Revmatikere anbefales å ta utgangspunkt i disse nye rådene



- Et kosthold med høyt innhold av umetta fett, grønnsaker ,bær, frukt, fet fisk, kalsium og jern
- Et balansert kosthold som gir de fleste makro- og mikronæringsstoff



- Omega-3 fettsyrer har flere positive effekter ved betennelsesaktiv revmatisk sykdom
- Gunstig innvirkning på hjerte/kar-systemet
- Studier viser det må inntas over 2g omega-3 daglig for å få en betennelsesdempende effekt
- Fet fisk er den beste kilden til omega-3, tilskudd av tran eller kapsler er ofte aktuelt for å komme opp i tilstrekkelig mengde



VITAMIN D

- Viktig å se det totale inntaket av vit D pr.dag
- Omega -3
- Vitamintilskudd
- Kalsium med D vit



REAKSJONSMATVARER:

- Rødt kjøtt / røkt
- Sitrusfrukter
- Jordbær, rød paprika, tomater
- Sjokolade
- Rødvin



URINSYREGIKT

Unngå mat med **høyt purin-innhold**

- innmat fra dyr og fisk
- ansjos, sild , sardiner ,makrell , ørret
- vilt
- kjøttkraft, buljong
- alkohol, særlig øl



Mat med **lavt purin-innhold**

- grønnsaker
- melk og melkeprodukter
- egg
- brød og kornvarer





- Høyfruktose maissirup er flytende sukker utvunnet fra mais (rimeligere erstatning for vanlig sukker)
- Fruktose frigjør enzymer som tapper kroppen for fosfater som igjen fører til overproduksjon av urinsyre
- Vektreduksjon er en klar fordel, anbefaler ca. 0,5 kg /uka



OVERVEKT OG FEDME

- Komme frem til et kosthold som gir varig vektreduksjon
- Vektkontroll bør ikke være det eneste målet for behandlingen
- Endring av mat og drikkevaner
- Mestre sult og metthet
- Måltidsrytme
- Bedre livskvalitet, selvfølelse , kroppsbilde
- Økt fysisk aktivitet



- Omlegging av livsstil krever tid og planlegging
- Kartlegge fordeler/ulempes
- Motivert/ønske til å nå et mål





Gi kostråd som er mulig å etterleve i hverdagen!!



Litteraturhenvisninger

- Nasjonalt råd for ernæring
- Smedslund, G., Byfuglien, M., Olsen, S.U., Hagen, K.B. «Effectiveness and safety of Dietary Interventions for Rheumatoid Arthritis: A Systematic review Randomized Control Trials» (2010)
- Journal of the American Dietetic Association