



FRAMBU

KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER

Mat og stress

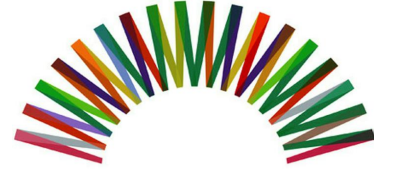
Natasha Lervaag Welland,
klinisk ernæringsfysiolog,
Foreldre på vakt, Frambu, 14.10.2020

Agenda

- Stress og matvaner
- 5 gode råd
- Stress og magearmplager



Stress og matvaner



- Kortisol og adrenalin er de viktigste «stresshormonene»
- Gir økt blodsukker, mer fettsyrer og aminosyrer i blodet og økt blodtrykk
- Ved langvarig forhøyede nivåer økt risiko for type 2 diabetes, hjertekarsykdom, benskjørhet og svekkelse av muskulatur



Stress og matvaner

- Redusert appetitt
- Økt appetitt
- Spiser mer uregelmessig
- Mindre variasjon i kosten
- Magetarmplager





Råd 1

Spis regelmessig, minst 3-4 måltider per dag, og ta deg tid til å sitte ned

Råd 2

Gjør det enkelt -
lettevint mat kan også
være bra mat !



Råd 3

- Fukt og grønnsaker er bra for deg
- Tallerkenmodellen 
- For mer inspirasjon og info, les om de nasjonale kostrådene her



Råd 4

Drikk nok væske!

Tegn på for lite væske:

- Konsentrert urin
- Forstoppelse
- Slapp
- Hodepine



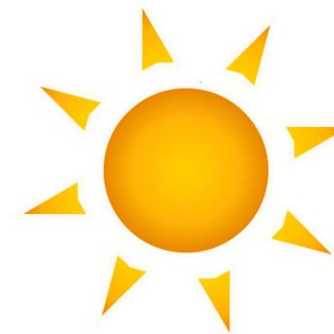
Råd 5

- Sørg for nok vitamin D og kalsium

- Fet fisk til middag 1-2 x uken og som pålegg

- 3 porsjoner meieriprodukter om dagen

- Ta tilskudd ved behov



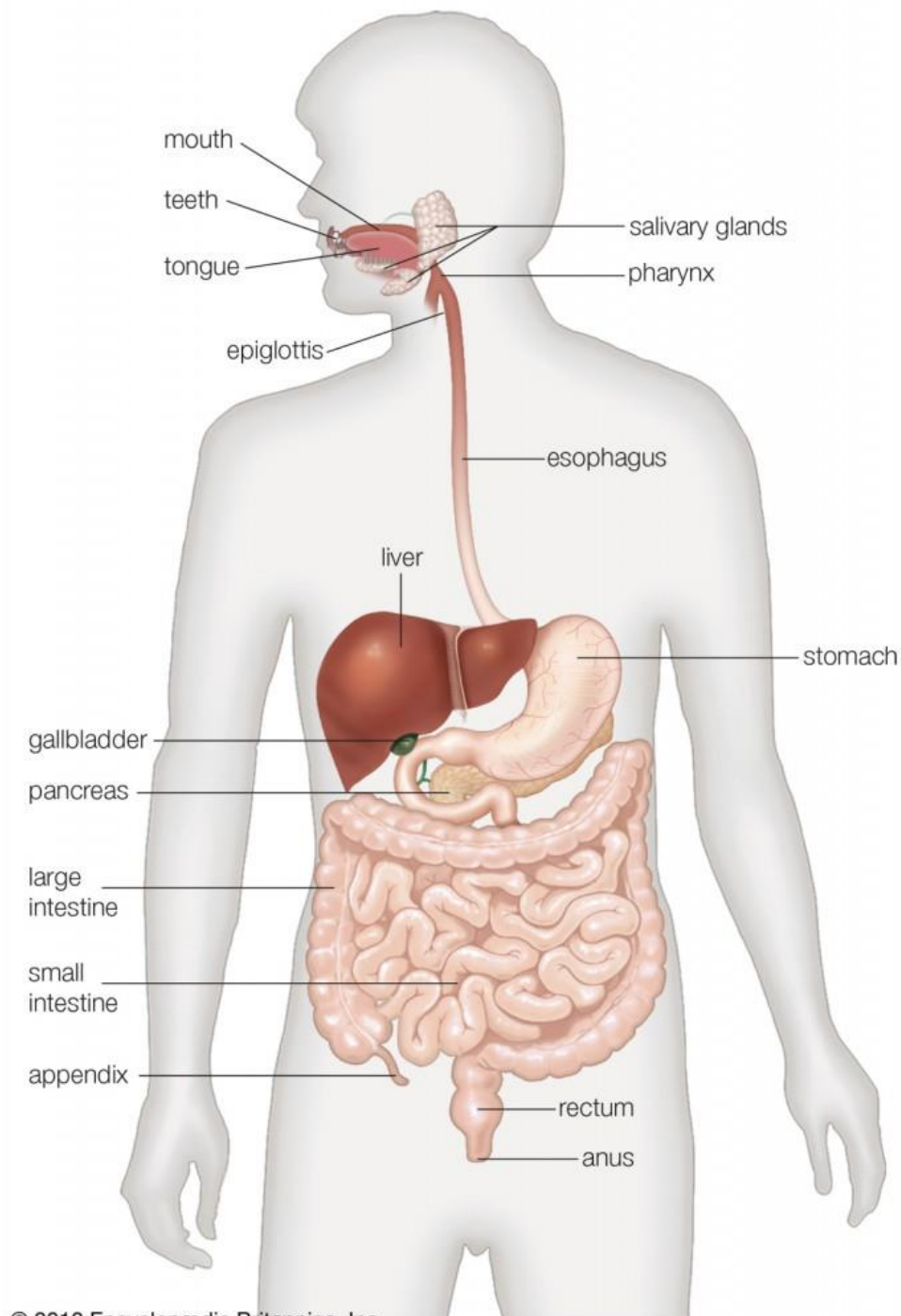
Stress og mage-tarmplager

Irritabel tarm syndrom (IBS):

- Diaréplager
- Forstoppelsesplager
- Periodvis diaré og periodvis forstoppelse

Tiltak:

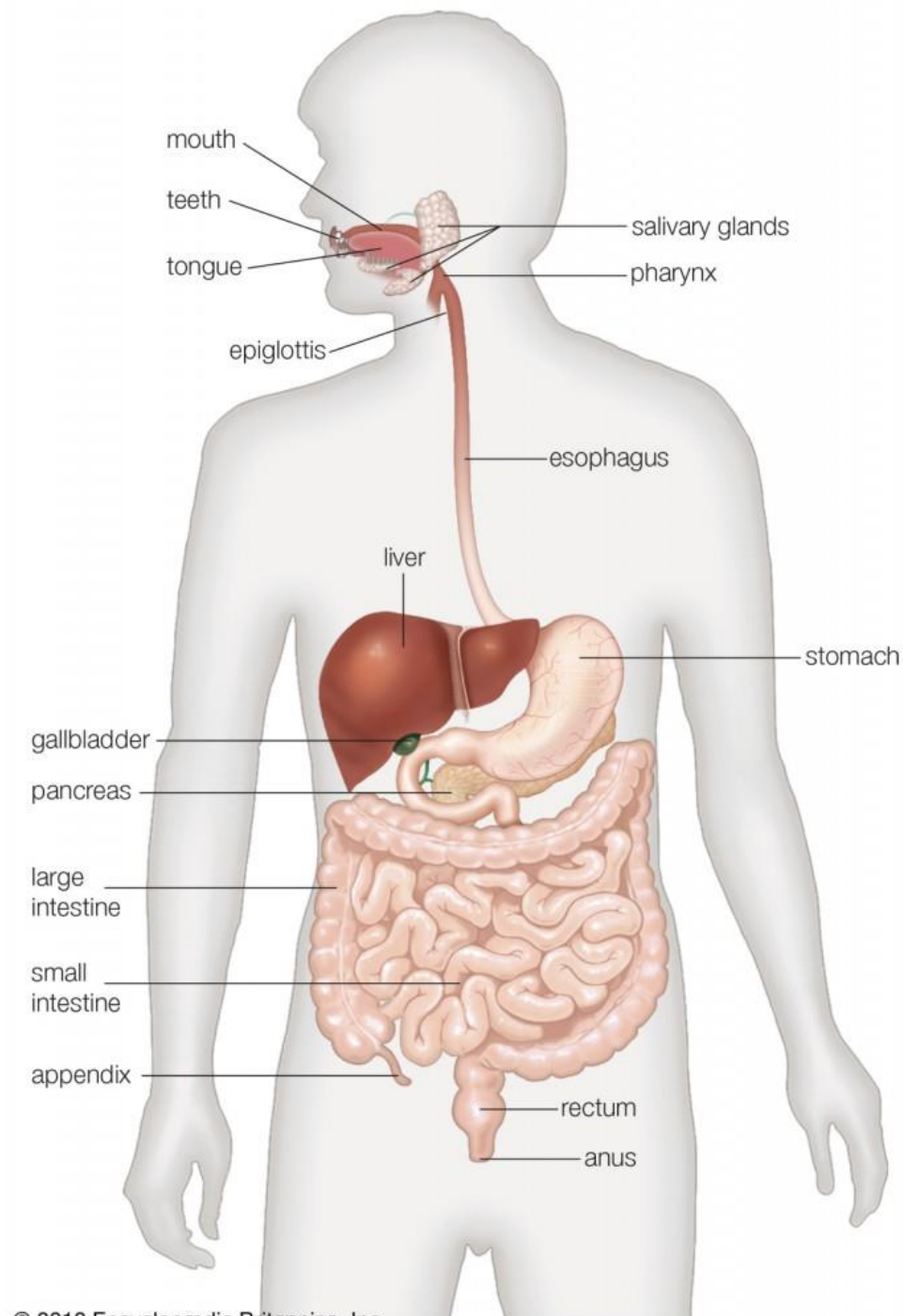
- Avspenning og stressreduksjonsteknikker
- Diett behandling
- Nasjonalt kompetansesenter for funksjonelle mage-tarmsykdommer
- Lærings- og mestringskurs



Stress og magearmplager

Generelle kostråd før diett tiltak:

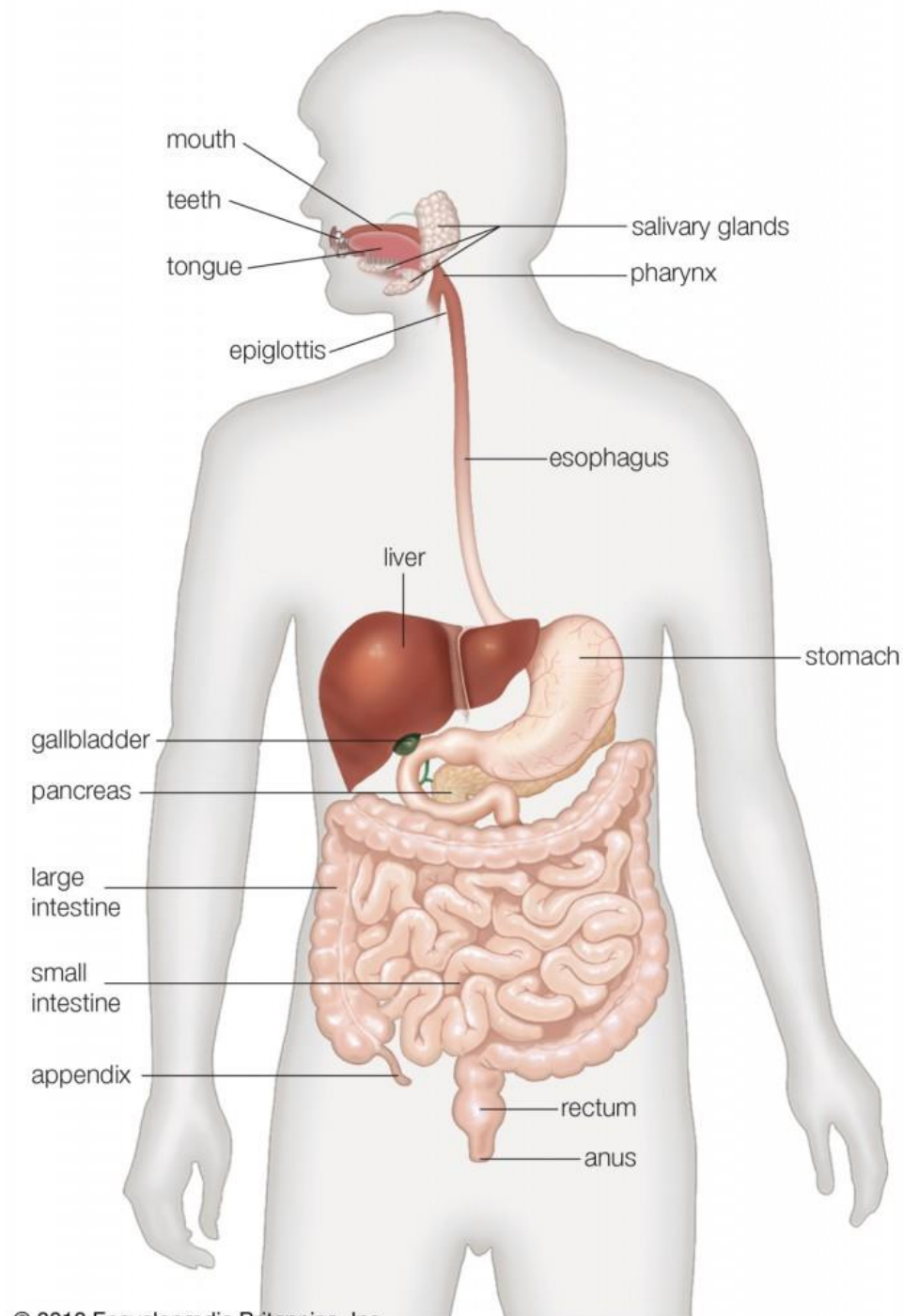
- Regelmessige måltider
- Ro og tid til å spise
- Syrnede melkeprodukter som yoghurt eller surmelk (biola eller cultura), eventuelt probiotika (Idoform)



Stress og magearmplager

Generelle kostråd før diett tiltak:

- Mat som kan gi problemer:
 - Fet eller stekt mat
 - Røkt og sterkt saltet mat
 - Sterkt krydret mat
 - Mye kostfiber
 - Løk, hvitløk, bønner, linser
 - Kål, inkl. blomkål og brokkoli
 - Kaffe eller annen koffeinholdig drikke
 - Kullsyreholdig drikke
 - Alkohol
 - Laktose i meieriprodukter
 - Mat som inneholder fruktose (frukt)
 - Sukkerfri tyggegummi og pastiller
 - **Mat med mye tungtfordøyelige karbohydrater (FODMAPs)**

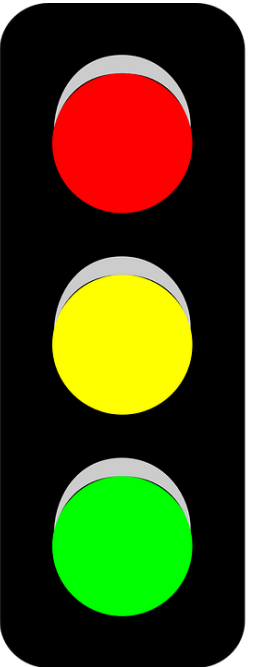


Lav FODMAP diett

F ermentable
O ligosacharides
D isacharides
M onosacharides
A nd (og)
P olyols



MONASH
UNIVERSITY
LOW FODMAP
CERTIFIED™



HøyFODMAP-matvarer

Oligosakkarider		Disakkarider	Monosakkarider	Polyoler	
Absorberes ikke hos noen mennesker		Absorberes delvis (Avhengig av laktaseproduksjon)	Absorberes delvis	Absorberes delvis	
Fruktaner	Galaktaner	Laktose	Fruktose	Sorbitol	Mannitol
artisjokk asparges hvete rug bygg løk hvitløk vårløk, hvit del jordkokk tilsatt fiber som FOS og inulin	asparges erter kikerter linser bønner mais mandler pistasjnøtter	melk fløte yoghurt rømme kesam brunost iskrem melkesjokolade melkepulver	asparges eple pære vannmelon honning mango fiken moden banan agavesirup	avocado kirsebær bjørnebær epler pærer vannmelon	blomkål søtpotet sopp
				sukkeralkoholer som ender på - ol. Sukkerfri tyggegummi ++	

Oppsummering

- Sett av tid til å spise
- Gjør det enkelt
- Sett realistiske mål
- Ta kosttilskudd ved behov
- Ved magetarmplager/IBS forsøk de generelle rådene først
- Søk hjelp ved utprøving av diett





Takk for oppmerksomheten!

Natasha Lervaag Welland

nlw@frambu.no

Telefon: 64856068