

A photograph of two young women lying on their backs on a patterned rug. They are looking up at the sky with their legs raised in the air. The image is used as a background for the title and subtitle.

FODMAP-MESTRING

EN FREMTIDSRETTET GUIDE
FRA ET SAMLET FAGMILJØ

FORORD

De siste ti årene har det blitt gjort store fremskritt på forskning i mageregionen. Denne forskningen er i aller høyeste grad det som har lagt grunnlaget for oppstarten Easy FODMAP.

Det er ikke mange år siden man ved legebesøk fikk beskjed om å stresse ned og slappe av litt, dersom man ikke klarte å identifisere noen spesifikke årsaker til plagene. Denne tiden er for mange forbi. Med forskningen til Dr. Sue Sheppard og identifiseringen av redusert FODMAP-inntak som strategi til symptomlindring hos mange IBS pasienter, finnes det nå en løsning som for en stor overvekt av IBS-pasienter tar bort plagene på relativt kort tid.

Det er dog noen baksider med lav FODMAP-dietten slik den er i dag.

- Den oppleves av mange som komplisert å følge, fordi forskjellige mengder FODMAP-er finnes i et bredt spekter av matvarer og råvarer som er vanlige i et normalt kosthold. Dette gjør det vanskelig å avklare hva man kan og ikke kan spise på dietten, som igjen kan gjøre det tidskrevende å planlegge kostholdet. Det skaper hos mange en del usikkerhet i hverdagen når det kommer hva man spiser.
- Folk reagerer forskjellig på de karbohydratgruppene som er definert som FODMAP, som igjen gjør at man risikerer å utelukke mer mat enn det man egentlig trenger fra kostholdet.
- Mange av råvarene vi bruker til å smaksette maten, slik som løk og hvitløk, er høy på FODMAP-er som leder til at maten man kan spise på dietten ofte oppleves som platt og smakløs.
- Dagens Internett byr på mye informasjon om lav FODMAP, som er skrevet av bloggere og helseinstitusjoner over hele verden. Det gjør at det ikke alltid er lett å finne informasjon som du vet du kan stole på.

Det kommer nå løsninger på dette, som gjør at dette er i ferd med å endre seg. Easy FODMAPs ytterste mål er å gjøre hverdagen til deg, som av forskjellige grunner ønsker å spise en lav FODMAP-diett over en lengre eller kortere periode, så enkel og upåvirket som overhode mulig.

Det første steget i denne retningen er å introdusere en serie produkter som skal gjøre det enkelt å planlegge, handle inn og lage måltider som er lave på FODMAP-er, og som samtidig er så smakfulle at de kan spises av hele familien.

Noen av de er spiseklare rett fra posen, mens andre er smakstilsettere til retter hvor vi også gir deg oppskrifter du kan følge, for å være trygg på at det du spiser er innenfor de verdiene av FODMAP-er i en lav FODMAP-diett.

Informasjon om denne produktserien og oppskriftene finner du i denne boken. Det er også mer informasjon om produktene på våre hjemmesider: <https://easyfodmap.no>.

Det er verdt å merke seg at dette kun er starten, og at vi har mange overraskelser på produktfronten i tiden fremover, som vi gleder oss til å presentere.

Easy FODMAP er som organisasjon også ekstremt opptatt av at du skal få informasjon som du vet at du kan stole på, når du er på søken etter svar.

Vi har derfor kvalifisert helsepersonell gjennom klinisk ernæringsfysiolog med på eiersiden og i styret til virksomheten.

I tillegg samarbeider vi med andre personer og organisasjoner som er de beste på sitt felt innenfor fagområdet. Mange av de har også bidratt sterkt med innhold til denne boken.

Du kan være trygg på at tekstene om IBS og FODMAP i denne boken er produsert eller kvalitetssikret av kliniske ernæringsfysiologer. Nærmere bestemt Helge Andreas Felberg og Stine Malvik.

Vi har forsøkt å legge til rette for nyttig informasjon om IBS og lav FODMAP-kosthold, samt trukket inn et klinisk perspektiv basert på deres kontakt med pasienter og klienter fra en behandlingshverdag.

Vi håper at dette kan være med på å belyse kompleksiteten på ulike mageproblemer på en god måte.

Vi gleder oss til å produsere enda mer nyttig informasjon i tiden fremover.

Mye av denne informasjonen vil publiseres på våre hjemmesider easyfodmap.no. Vi ser også frem til å invitere til flere arrangementer fremover, i samarbeid med alle våre venner innenfor feltet, som vi håper du vil kunne dra nytte av.

Boken er skrevet for å være behagelig å lese på en skjerm og har derfor mye «luft» i teksten, samt at vi bruker bindestreken «-» mer enn hva som er normalt i en trykt publikasjon.

Vi anbefaler også at du tenker på miljøet før du skriver ut boken!

Jeg håper du nå har fått muligheten til å bli litt bedre kjent med oss, og vi gleder oss til å bli bedre kjent med deg.

I første omgang håper jeg du finner denne boken nyttig, og at den gir deg nyttig informasjon og noen svar som du kanskje har lett etter.

God lesning!

Med vennlig hilsen
Sigurd Myhra Wiik
Partner og daglig leder
easyfodmap.no / FODMAP Skandinavia AS

INNHALDSFORTEGNELSE

Easy FODMAPS kompetanse

Bli kjent med vår kliniske
ernæringsfysiolog Helge Andreas Felberg

Støttespillere og bidragsyttere

Prolog

Generelt om IBS og FODMAP

Vanlige utfordringer ved omlegging
til et lavt FODMAP-kosthold

Myter om irritabel tarm og FODMAP

Pasient-caser

IBS og lav FODMAP i kombinasjon
med andre sykdommer

Nyttige resurser for deg med IBS

Easy FODMAPS matprodukter
og historien bak

Oppskrifter



EASY FODMAPS KOMPETANSE

Easy FODMAP er stolte av å meddele at vi har kyndig helsepersonell i vårt fagpanel, og vi har også knyttet til oss flere samarbeidspartnere og støttespillere.

Klinisk ernæringsfysiolog Helge Andreas Felberg er fagansvarlig i Easy FODMAP.

Klinisk ernæringsfysiolog Stine Malvik er en av våre gode støttespillere, og har vært med på å utarbeide tekst i denne e-boken.

Felberg og Malvik er to av svært få kliniske ernæringsfysiologer som arbeider med mage-/tarmproblematikk i primærhelsetjenesten (utenfor sykehus).

Disse to ser mange pasienter med irritabel tarm, og er en viktig ressurs for oss, for å hjelpe dere med å besvare spørsmål rundt et lav FODMAP-kosthold.

BLI KJENT MED VÅR KLINISKE ERNÆRINGSFYSIOLOG: HELGE ANDREAS FELBERG



«Om kostholdsråd er umulig å gjennomføre på lang sikt, er det ikke noen vits i å utsette seg for skuffelse og redusert selvfølelse på kort sikt. Dropp det.»

Helge Andreas Felberg er gjennom sin utdanning som klinisk ernæringsfysiolog autorisert helsepersonell.

Han har de siste årene jobbet fulltid som privatpraktiserende ernæringsfysiolog, der han er engasjert i mange prosjekter i et bredt spekter av ernæringssammenhenger. Han er opptatt av gode systemer som «letterliggjør» og legger til rette for langsiktige kostholdsomlegginger.

Helge mener at viktige ingredienser i denne sammenheng er et avslappet forhold til mat- og ernæringsprioriteringer, som skiller mellom effekt i praksis og et overdrevent detaljfokus med lavere effekt og påfølgende unødvendige kostholdsrestriksjoner.

Helge er dyktig i samarbeidet med pasienter i utformingen og balanseringen av kostholdsendringer for komplekse og parallelle ernæringsrelaterte problemstillinger.

I denne boken bidrar Helge blant annet med informasjon rundt kompleksiteten og differensieringen av mageproblemer.

Han vil i fremtiden legge et større fokus på hvordan ernæringsbehandling samkjøres, for å løse flere kostholdsrelaterte helseplager parallelt.

Utdanning

MASTERGRAD:

Nutrition & dietetics (klinisk ernæring),
Edith Cowan University, Western Australia

BACHELORGRAD:

Ernæringsfysiologi, Bjørknes Høyskole, Norge

TILLEGGSUTDANNELSE:

Personlig trener, Norges Idrettshøyskole, Norge

Arbeid

**PARTNER OG KLINISK
ERNÆRINGSFYSIOLOG:**

Tangen Helseklinikk AS,

**PARTNER OG KLINISK
ERNÆRINGSFYSIOLOG:**

Studio Soma / Vikaklinikken

**PARTNER OG KLINISK
ERNÆRINGSFYSIOLOG:**

FODMAP Skandinavia AS

KONSULENT:

Norges skiforbund, helseteam
juniorlandslaget og drifter Helseattest
i langrenn

KONSULENT:

HERO-kompetanse,
helseteamkoordinator og klinisk
ernæringsfysiolog

FORELESER:

Norges Idrettshøyskole

Verdigrunnlag

Felberg er opptatt av å bidra til et avslappet forhold til mat i befolkningen.

Dette står i sterk kontrast til restriktive populærdietter og strenge kostholdsregimer som i de fleste sammenhenger er basert på lite vitenskapelig grunnlag.

Som en del av dette ønsker Felberg å hjelpe med å tydeliggjøre riktige ernæringsprioriteringer generelt for en frisk befolkning, og på individnivå for mennesker med helseutfordringer.

Ernæringsprioriteringer er viktig i veiledningen av hvilke kostholdsgrep som gir best effekt, og som tar hensyn til langsiktig gjennomføring. Vi må ta hensyn til menneskers kapasitet, motivasjon og livssituasjon. Dette er etter Felbergs syn den beste måten å støtte til en friskere befolkning.

Prosjekter

Utvikler nyskapende helseapplikasjon for vektreduksjon i samarbeid med manuellterapeut, professor i motivasjonspsykologi og programmerer. Prosjektet er støttet av Innovasjon Norge.

Utvikler innovativt helseprogram og rammeverk for boliger med psykisk utviklingshemmede, i samarbeid med Nesodden kommune. Prosjektet er støttet av Helsedirektoratet.

STØTTESPILLERE OG BIDRAGSYTERE



STØTTESPILLERE OG BIDRAGSYTERE

Vi er stolte og takknemlige for å kunne presentere våre gode og viktige støttespillere, partnere og bidragsyttere i arbeidet med å levere en enklere hverdag, til personer med IBS. Vi hadde ikke klart dette uten hjelp fra disse flinke fagpersonene og bidragsyterne. Det er fantastisk å se hva vi kan få til sammen!

Stine Malvik

Stine Malvik er klinisk ernæringsfysiolog. Hun fullførte sin master i klinisk ernæring ved Universitetet i Oslo våren 2015.

I dag studerer hun profesjonsstudiet medisin ved NTNU, og jobber som klinisk ernæringsfysiolog ved Friskliv og mestring i Trondheim kommune. I jobben som klinisk ernæringsfysiolog holder hun kostholdskurset «BraMat», og veileder personer som ønsker livsstilsendring. Hun brenner for kostholdsråd som er enkle, realistiske og attraktive for den det gjelder.

Små skritt i riktig retning er ofte en god start.

FODMAP og irritabel tarm-syndrom er noe hun har engasjert seg mye i, både gjennom kostholdsveiledning og hennes egenproduserte hefte «lav FODMAP guide». Hun driver nettsiden mat-helse.no, og har siden oppstart drevet med foredragsvirksomhet, veiledning og artikkelskriving.

Når hun fullfører medisinstudiet ser hun frem til å kunne kombinere ernæringskunnskapen med legeyrket.

Tusen takk for alle bidrag med innhold om IBS, FODMAP og lav FODMAP-dietten. Vi hadde aldri rukket fristen uten deg!



Julianne Lyngstad



Julianne Lyngstad er godt kjent av mange med IBS, som bruker lav FODMAP til håndtering av sine mageplager. Lyngstad er kostrådgiver, forfatter, foredragsholder og blogger med Mastergrad i samfunnsernæring.

Julianne forteller at hun hjelper mennesker som sliter med magen til en bedre hverdag, gjennom kost- og livsstilsendringer. Hun har mange års erfaring med lavFODMAP-dietten, både personlig og gjennom hennes arbeid med irritabel tarm.

Julianne driver nettsiden godtformagen.com, og har skrevet to bestselgende bøker som beskriver lav FODMAP-dietten i detalj. Hun leverer blant annet nettkurs i lav FODMAP-dietten, og holder foredrag om IBS og lav FODMAP-dietten rundt om i landet.

Takk for ditt bidrag med informasjon, innspill og innhold om viktigheten av et variert kosthold for IBS-pasienter, og andre som bruker lav FODMAP-dietten.

GODT *for* MAGEN

Genetic Analysis



Genetic Analysis AS (GA) har de siste årene posisjonert seg til å bli en av de ledende forskningsmiljøene innen molekylær diagnostikk av sykdommer og tilstander relatert til ubalanse i mage-tarm.

Ved bruk av den DNA-baserte GA-MAP™-teknologien, har de lagt til rette for å kunne profilere pasienters tarmbakteriesammensetning, og sette dette i sammenheng med ulike helseutfordringer.

Deres første produkt, GA-MAP™ Dysbiosis Test er til hjelp for gastroenterologer og kliniske ernæringsfysiologer, for å måle og monitorere tarmflorastatus hos pasienter med irritabel tarm-syndrom.

Takk for informasjon i forhold til deres tester og oppdatering på den spennende forskningen dere gjør på tarmflora, IBS og FODMAP.

Mollyosa As

Mollyosa AS har utviklet en norsk FODMAP-applikasjon tilpasset det norske matvaremarkedet. Dette er verdifullt for nordmenn som trenger hjelp til å finne norske matvaremerker som er lav på FODMAP i butikk.

Da styreleder i Mollyosa AS, Maria Hanstveit, måtte legge om kostholdet til lav FODMAP grunnet IBS, var det mye frustrasjon og ergrelse i starten. Maria forteller at dietten var vanskelig å forstå, og applikasjonene som fantes stemte ikke alltid overens med hverandre eller offisielle råd, og noen applikasjoner ga mer forvirrende enn oppklarende svar.



Derfor kom ideen om å lage en egen app med oppdatert informasjon, oppskrifter som var tilpasset norske brukere og ikke minst en oversikt over ferdigprodukter. Utviklingen av appen startet i august 2015 og etter ett år var appen klar til lansering. Alle i Mollyosa-teamet lever enten direkte eller indirekte med dietten i hverdagen, og det er derfor veldig viktig at all informasjonen i appen vår er oppdatert, ikke bare for våre brukere – men også for oss selv.

Takk for deres bidrag med informasjon om Low FODMAP by Mollyosa-applikasjonen.

FODMAPPED FOODS PTY. LTD



FODMAPPED er verdens første dedikerte lav FODMAP-merke, og produserer matvarer som er spesielt utviklet for folk på lav FODMAP-diett, de som lever med irritabel tarm (IBS) og andre gastrointestinale sykdommer. FODMAPPED Foods er basert i Melbourne, Australia, og produserer lokalt lav FODMAP-supper, -buljonger, -woksauer og -pastasauer – produkter som tradisjonelt byr på utfordring for personer som lider av gastrointestinale sykdommer.

Laget av ekte ingredienser, er hele vårt FODMAPPED-utvalg 100 % fritt for gluten, løk og hvitløk (noen av de viktigste utløserne for personer med IBS), men fortsatt rik på smak og viktigst av alt – trygt for pasienter med IBS. Videre er hvert produkt sertifisert med FODMAP Friendly-logoen (den eneste registrerte sertifiseringen i hele verden som identifiserer FODMAP-nivåene i pakket mat), og hvert enkelt produkt har blitt testet av et uavhengig NATA-sertifisert laboratorium, slik at du med sikkerhet kan vite at de virkelig har blitt «FODMAPPED for you!».

Deres nåværende produktsortiment inkluderer spiseklare supper, buljonger, woksauer og pastasauer med mange flere spennende produkter, som kommer i tiden fremover.

FODMAPPED Foods står bak oppskriftene og tilhørende bilder som er presentert i denne boken.

ANDRE STØTTESPILLERE OG BIDRAGSYTERE

En spesiell og stor takk til **Kine Iljen Ervik** og **Sissel Hermansen** for hjelp med tilpasning av oppskrifter til det Skandinaviske markedet og oversettelser. Deres innsats har vært av stor betydning for oss!

PROLOG

Hei!

En fellesnevner for mine klienter som søker hjelp for sine mageplager, er at de forteller om sine sosiale hindre og reduserte livskvalitet.

Selv om mange viser til samme symptomer og samme diagnose, kan årsaken til plagene være ulike. Som en del av informasjonen som gjøres tilgjengelig gjennom denne boken, så vil jeg belyse ulike faktorer som kan påvirker mageplager. Dette blir presentert som case-historier. Kanskje du kjenner deg igjen med noen av historiene?

I tillegg til vanlige pasient-caser så ønsker jeg å belyse et viktig prinsipp, som gjelder nesten all form for ernæringsbehandling.

En stor felle mange går i når man skal ta tak i en ernæringsrelaterte utfordring er en «enten/eller-holdning», eller å se på spesifikke matvarer og næringsstoffer som «ja-eller nei-mat».

Dette er en svart/hvitt-holdning som blir uheldige i mange kostholdsammenhenger. Mat og drikke vi inntar inneholder hundrevis, om ikke tusenvis, av ulike stoffer.

Mange av disse stoffene har vi god kontroll på i henhold til direkte og synergiske effekter i kroppen, men vi vet ikke med sikkerhet verdien eller ulempen av andre identifiserte stoffer i maten.

Her kan det i noen sammenhenger være fornuftig med «føre var-prinsippet», i form av å begrense inntaket noe.

Det er vanlig for de fleste mennesker å bli for streng i forhold til hva de anser som forbudte matvarer.

I denne sammenheng er det et faktum at om vi fullstendig ekskluderer enkelte matvarer og matvaregrupper fra kostholdet, så vil konsekvensen ofte være at vi inntar mindre mengder av en rekke gode næringsstoffer.

Noen av stoffene vi tar vekk, kan løse et kostholdsproblem, men det kan også resultere i at vi bytter ut problemet med et annet problem. Et eksempel er å ta vekk masse karbohydrater med mål om vektreduksjon, men man kan sitte igjen med utfordringer som hard mage, restriktive sosiale mønstre og slitenhet.

Et annet eksempel er at vi tar vekk alt av meieriprodukter, fordi man har en allergisk reaksjon mot et protein i melkeprodukter, men man øker risikoen for benskjørhet i voksenalder. Store kostholdsendringer fører med seg risiko, og burde konsulteres med kyndig ernæringspersonell.

Det er viktig å være ydmyk for kompleksiteten i ernæringsfaget. Ikke ta informasjon på nett, fra venner og råd fra behandlere uten ernæringsutdanning for «god fisk» automatisk.

Det er svært mye forvirring rundt kosthold og næringsstoffer i samfunnet. Mye av årsaken til dette kan knyttes til kommersielle aktører som selger store ideer om dietter og kosttilskudd.

Bli en god kildekritiker. En lege eller muskel-/skjelett-behandler er ikke automatisk noen kostholdsekspert. Hvis din rådgiver har et kurs eller to i kosthold, så er det grunn til å stille kritiske spørsmål.

Du kan lese mer om gode kilder til ernæring senere i denne boken.

De vanligste kostholdsutfordringene i samfunnet omhandler livsstilssykdommer og mageproblemer. Nærmere bestemt undervekt, overvekt, diabetes type 2, hjerte-/karsykdom og irritabel tarm.

Vellykket, langsiktig ernæringsbehandling av disse sykdommene er IKKE nulltoleranse for enkelte matvarer og/eller næringsstoffer.

Det er avgjørende å justere mengden av matvarer og næringsstoffer for vellykket, langsiktig veiledning.

Mengdejustering er nøkkelen til symptomlindring og vedvarende effekt. Denne boken setter fokus på irritabel tarm og mageplager, men vi vil i fremtiden publisere mer informasjon på hvordan samkjøre kostholdsstrategier, der mageplager opptrer sammen med annen ernæringsrelatert sykdom/utfordring.

Eksempler på dette kan være mageplager og diabetes type 2 og/eller mageplager og hjerte-/karsykdom.

Det er flere årsaker til mageplager. For å nevne noen: matvareallergi, cøliaki, betennelsessykdommer, inaktivitet, intoleranser, kreft, dehydrering, slakk lukkemuskulatur (magesekk), ugunstig totalt fiberinntak, infeksjoner m.m.

Fokuset for denne boken er irritabel tarm og FODMAP-karbohydrater. Som ved mange andre ernæringsrelaterte plager, så handler FODMAP også om å redusere mengden av FODMAP-stoffene tilpasset individuell toleranse.

Disse stoffene er ikke helseskadelige, men noen opplever plager relatert til inntak. Kliniske ernæringsfysiolog Stine Malvik vil videre ta dere gjennom nyttig info rundt IBS og FODMAP.

GENERELT OM IBS OG FODMAP

GENERELT OM IBS OG FODMAP

Av: klinisk ernæringsfysiolog, Stine Malvik

Begrepene IBS og irritabel tarm-syndrom blir benyttet om hverandre. IBS er det engelske ordet for irritabel tarm, og står for Irritable Bowel syndrom.

Irritabel tarmsyndrom

Irritabel tarm-syndrom (IBS) er ikke en sykdom, men en fellesbetegnelse på flere plager som har med tarm og fordøyelse å gjøre.

Tilstanden er vanlig, og man anslår at 8–25 % av befolkningen er rammet av dette på et eller annet tidspunkt i livet. Irritabel tarm-syndrom forekommer hos personer i alle aldre, men er noe vanligere hos kvinner enn hos menn.

Per i dag kjenner man ikke til årsaksmekanismen bak irritabel tarm-syndrom, men nyere forskning har vist at det nok er flere faktorer som spiller inn på utviklingen av syndromet, og at dette kan inkludere både arv, kosthold, tarmbakterier, immunforsvaret og hormoner.



Vanlige symptomer ved irritabel tarm er: oppblåsthet, luft i magen, diaré, forstoppelse, treg mage, hard mage, magesmerter og ufullstendige tømninger.

Det er svært individuelt hvilke av symptomene man har, hvor uttalte de er og i hvor stor grad man opplever det som plagsomt.

Enkelte kan i kortere eller lengre perioder føle seg symptomfrie, mens man kan ha lengre perioder med mye plager.

For noen er hovedproblemet løs mage, andre har hard eller treg mage, og noen har en kombinasjon av disse.

Det er vanlig at plagene forverres utover dagen, og det bedres som regel etter at man har vært på toalettet.

■ Mye er uklart – men en noe vet vi!

Det forskes mye på irritabel tarm-syndrom, og ønsket om å finne ut av årsaken er stor. Som nevnt eksisterer det flere hypoteser rundt årsaksmekanismer, og bakteriefloraen vi har i tarmsystemet vårt har fått mye oppmerksomhet.

Kan det være slik at de med irritabel tarm-syndrom har en annen, mer ugunstig sammensetning av bakterier i tarmen, kontra de som ikke har tilstanden? Dette er noe av det det forskerne prøver å finne ut av.

Selv om mye er uklart, vet man med sikkerhet at personer med irritabel tarm-syndrom får symptomer når ufordøyde karbohydrater kommer ned i tykktarmen.

Fordøyelsen vår klarer ikke å håndtere alle karbohydratene vi spiser, og det er helt normalt at noe passerer ufordøyd fra tynntarmen til tykktarmen.

Problemet oppstår når mengden ufordøyde karbohydrater blir for stor. I tykktarmen er det fullt av bakterier som bryter ned disse karbohydratene, og når de brytes ned dannes det gass. Desto flere karbohydrater, desto mer gass dannes.

I tillegg kan det ikke trekkes ut væske fra tykktarmens vegger når det er store mengder karbohydrater til stede, og dette er årsaken til at mange med irritabel tarm-syndrom plages med løs mage og diaré.

Forskningen som er gjort hittil, har også vist at personer med irritabel tarm-syndrom er ekstra følsomme for gass i tarmen, altså man kjenner oppblåsthet bedre enn personer som ikke har IBS.

Nytt gjennombrudd for IBS-pasienter innen forskning på tarmflora

Tarmbakteriene har avgjørende betydning for at lav FODMAP-dietten blir vellykket, men det er flere faktorer som avgjør om lav FODMAP-dietten gir effekt. I en prisbelønt studie fra Göteborg Universitet, avslører forskere for første gang sammenheng mellom bakterier i tarmen til IBS-pasienter og om pasientene oppnår bedring av lav FODMAP-dietten.

Kunnskapen om tarmbakterier og deres innvirkning på sykdomsforløp, har økt dramatisk de siste årene. Nye laboratoriemetoder gjør det nå mulig å påvise avvik fra normal tarmbakteriesammensetning (dysbiose) i en avføringsprøve.

Forskere er på jakt etter bakteriesammensetninger eller profiler som kan påvise sammenheng mellom bakterier, og optimal behandling og oppfølging av pasienter med irritable tarm-sykdom (IBS).

Hos mennesker er det minst like mange bakterier i tarmen som det er celler i kroppen. Det antas å være omtrent 500 ulike bakteriearter i tarmen, men kun 30–40 av disse utgjør mesteparten av bakteriemassen.

Stadig flere sykdommer antas også å ha en sammenheng med forstyrrelser av tarmbakteriene. I den senere tid har derfor tarmbakteriene blitt kalt for kroppens glemte organ (se faktaboks).

Lav FODMAP-dietten (fermenterbare oligosakkarider, disakkarider, monosakkarider og polyoler) har seilt opp som en førstelinjeterapi for pasienter med IBS. Imidlertid er dietten vanskelig å følge, blant annet på grunn av utfordrende måltidsprepareringer. En andel av pasientene får ingen symptomlindring.

Resultatene fra den svenske studien ble presentert for første gang under den største europeiske konferansen for gastroenterologer (UEGWeek) høsten 2016, der den fikk utmerkelse for beste studie.

En av forskerne bak studien, Dr. Sean Bennet, uttalte i en pressemelding fra UEGW-konferansen at lav FODMAP-dietten kan være svært effektivt for noen IBS-pasienter, men at det til nå har vært umulig å identifisere disse pasientene på forhånd.

– Dessverre er dette et svært krevende kosthold som krever utelukkelse av hele matgrupper. Vi har derfor sett på måter å forutsi hvem som vil få størst mulig nytte av å prøve den, uttalte Bennet.

KROPPENS GLEMTE ORGAN

HVA ER DYSBIOSE?

Friske voksne personer har en tarmmikrobiota som er relativt lik hverandre. I normal tilstand kalles bakteriesammensetningen normobiotisk. Midlertidig eller permanente avvik fra normobiose kan oppstå som et resultat av blant annet antibiotikabruk, tarminfeksjon eller annen tarmsykdom. Denne bakterieubalansen er kjent som dysbiose. Bakteriesammensetning i dysbiotiske prøver kan være avvikene på mange ulike måter. Det er disse ulike måtene å være dysbiotisk på, som forskerne nå prøver å linke opp mot diagnostisering og behandlingsråd.

HVILKE OPPGAVER HAR BAKTERIENE I TARMEN?

Bakterieinnholdet i tarmen har et innhold av DNA som representerer 100 ganger flere gener enn menneskets egne gener! Disse bakteriegenene bidrar med egenskaper som f.eks. nedbrytning av næringsstoffer, produksjon av kortkjedede fettsyrer, vitaminer og nevrotransmittere. I tillegg vil bakteriene danne en naturlig beskyttelse mot patogene bakterier, ved å kolonisere all plass i tarmen og utnytte alle næringsstoffer.

ÅRSAK ELLER VIRKNING?

Det er fortsatt uklart om dysbiose er et resultat av sykdom, eller om den fører til sykdom. Dette vil kunne ha innvirkning på behandling.

RESPONSE PÅ LAV FODMAP

Studien er publisert i sin helhet i journalen GUT. Bakteriesammensetning og dysbiosen (avvikende tarmbakteriesammensetning) ble målt i pasientprøver, ved hjelp av en avføringsanalyse, GA-map™ Dysbiosis Test.

- Pasienter som ikke hadde effekt av lav FODMAP-dietten, hadde flere avvik i bakterieprofilene sine før de startet dietten, enn de som hadde effekt av dietten, sa Bennet.
- Å være i stand til å forutsi at en pasient sannsynligvis ikke vil respondere på lav FODMAP-dietten, betyr at andre behandlingsformer kan vurderes tidligere. Disse pasientene kan da bli spart for en krevende diett med et kosthold som de ikke har noen effekt av, eller som i verste fall forverrer symptomene.

NY, NORSK ANALYSE TILBYR BAKTERIETESTING

Metoden, som ble benyttet for å analysere bakteriene i denne studien, er en unik test utviklet av firmaet Genetic Analysis (se faktaboks). Firmaet har jobbet med analyse av tarmbakterier i snart ti år, og har utviklet en teknologi for å måle dysbiose.

- Helt siden oppstart av firmaet har vårt største ønske vært å kunne tilby leger og pasienter en analyse som kan gjøre livet til IBD- og IBS-pasienter bedre, sier CEO i Genetic Analysis, Ronny Hermansen.
- IBS-pasienter har lenge vært en neglisjert pasientgruppe. Uten funn på endoskopiske undersøkelser, har det vært en stor utfordring for leger å finne et utgangspunkt for individuell behandling.
- Med vår metode ser vi at opptil 70 % av IBS-pasientene har dysbiose. Bakterieprofilene varierer fra pasient til pasient, og vil kunne si noe om hvilken behandling den enkelte pasienter skal ha.
- Til nå har det ikke vært tilgjengelig noen standardisert metode for å identifisere og kartlegge dysbiose. Vi er stolte over å være de første i verden med å tilby en slik test, sier Hermansen.

Videre understreker han at selv om resultatet fra Universitetet i Gøteborg kan være starten på et paradigmeskifte innen skreddersydd behandling for IBS-pasienter, kreves det oppfølgingsstudier som kan støtte opp om disse resultatene.

GA-MAP™ DYSBIOSIS TEST

Metoden, som ble benyttet for å analysere bakteriene i denne studien, er en unik test utviklet av firmaet Genetic Analysis, i samarbeide med europeiske forskere og forskere på Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Ved hjelp av bakterie DNA-analyser, kan testen måle sammensetningen av bakterier i en avføringsprøve.

Genetic Analysis har primært fokusert på IBS- og IBD-pasienter, og en rekke studier om prediksjon av behandling har blitt publisert.

Genetic Analysis tilbyr GA-map™ Dysbiosis Test til forskere og leger. Genetic Analysis (GA) har undersøkt og dokumentert den normale variasjonen av bakterier hos friske, godt undersøkte personer. Pasientens prøve blir sammenlignet med denne normale variasjonen.

BRUK AV DYSBIOSETEST

Pasienter som ønsker å måle sin dysbiosestatus, må utføre dette i samarbeid med helsepersonell.

Alternativer for IBS-pasienter i Oslo-området er å benytte seg av tilbudet på Volvat (Majorstuen), eller i kontakt med klinisk ernæringsfysiolog gjennom Easy FODMAP.

Dysbiosetesten kan også rekvireres av spesialist eller fastlege, men ettersom dette er en ny analyse, så vil det være naturlig at mange leger ikke er kjent med denne analysen enda.

Det anbefales derfor å bestille informasjon og rekvisisjon som kan tas med til konsultasjonen her:
<http://www.genetic-analysis.com/order>

Referanser:

- United European Gastroenterology Journal; 2016; 2 (Supplement 1)
- Bennet SMP, Böhn L, Störsrud S, et al Multivariate modelling of faecal bacterial profiles of patients with IBS predicts responsiveness to a diet low in FODMAPs Gut Published Online First: 17 April 2017. doi: 10.1136/gutjnl-2016-313128

BEHANDLING AV IRRITABEL TARM-SYNDROM

VI VET AT UFORDØYDE KARBOHYDRATER GIR OPPHAV TIL SYMPTOMER HOS PERSONER MED IBS

Primærbehandlingen ved irritabel tarm-syndrom er derfor rettet mot disse ufordøyde karbohydratene, eller FODMAP-er (Fermentable Oligosakkarider, Disakkarider, Monosakkarider og (And) Polyoler) som de også kalles.

Gjennom konkrete endringer i kostholdet kan man eliminere eller redusere mengden ufordøyde karbohydrater (FODMAP-er), og dermed leve med en irritabel tarm uten symptomer.

Videre lesning i boken vil gi deg en innføring i hvordan man legger om kostholdet, slik at det inneholder mindre FODMAP-er.

IRRITABEL TARMSYNDROM ER KOMPLEKST

Det handler ikke nødvendigvis bare om det som skjer med ufordøyde karbohydrater i tarmen.

I tarmen har vi et eget nervesystem, som blant annet kommuniserer med hjernen din, og mange opplever å få verre IBS-symptomer ved stress og bekymringer. Vi har vel alle opplevd effekten av nervesystemet og stress på tarmen når vi gruer oss til noe?

Som du skal få lese mer om i denne boken, vil det derfor også være andre mestringsstrategier som er nødvendig å kombinere med et lav FODMAP-kosthold, for å leve med irritabel tarm-syndrom så godt som mulig.

FODMAP

FODMAP står for *fermenterbare oligosakkarider, disakkarider, monosakkarider og polyoler*.

Dette er hovedgrupper av forskjellige karbohydrater, som i ulik grad fordøyes i tynntarmen.

Som nevnt vil ufordøyde karbohydrater føre til ulike plager, som stammer fra bakterienes nedbryting av ufordøyde FODMAP-er i tykktarmen.

Det er forskere ved Monash University i Australia som står bak begrepet FODMAP, og har gjennom sin forskning avdekket flere sammenhenger mellom inntak av karbohydrater og irritabel tarm.

Det er også de som står bak testingen av FODMAP-innhold i matvarer, og er derfor de hittil viktigste bidragsyterne for den kunnskapen vi i dag har om FODMAP-ers effekt på fordøyelsen.

Oligosakkaridene, disakkaridene, monosakkaridene og polyolene som kan utgjøre problemer for fordøyelsen vår, er helt spesifikke karbohydrater som går under navnene: fruktaner, galaktaner, laktose, fruktose og polyoler.

Laktose har de fleste hørt om, det er melkesukkeret, og fruktose finner vi i frukt. Men hva med fruktaner, galaktaner og polyoler, hvor finner vi disse karbohydratene?

Fruktaner: hvete, rug, bygg løk, asparges, inulin, fruktooligosakkarider (FOS)

Galaktaner: bønner, linser, erter.

Laktose: melk, yoghurt, fløte, ost, iskrem, rømme, osv.

Fruktose: frukt, tørket frukt, honning

Polyoler: kunstig søtning (pastiller, tyggegummi), avokado, sopp, sukkererter, blomkål.

Dette er på ingen måte en fullstendig liste, men den illustrerer hvilke matvaregrupper som hører til de ulike typene karbohydrater. En mer fullstendig liste over alle matvarer som inneholder FODMAP i større eller mindre grad, kommer litt senere i boken.

FODMAP er altså karbohydrater som personer med IBS har problemer med å fordøye, og som derfor skaper ubehag i mage og tarm.

Fett og proteiner er altså ikke FODMAP-er, og matvarer som kun inneholder fett og/eller proteiner, kan derfor spises uten at det gir problemer.

Eksempler på dette er matolje, smør/margarin, majones, egg, kjøtt, kylling og fisk. Selv om både fruktaner, galaktaner, laktose, fruktose og polyoler er FODMAP-er, vil det være svært individuelt hvilke av disse man reagerer på.

For eksempel kan noen tåle melkeprodukter (laktose) helt fint, men reagere på de andre FODMAP-ene.

Noen er mer «sensitive» for frukt (fruktose) enn andre, og mange reagerer på alle typene FODMAP-er.

Hvilke FODMAP-er man reagerer på, er noe man ikke vet på forhånd, når man får diagnosen irritabel tarm-syndrom, men det er det viktig å finne ut av, for ikke å kutte ut flere matvarer fra kostholdet enn nødvendig. Hvordan man skal finne ut av dette, skal vi forklare nærmere litt senere i boken.

Fordi det er så mange ulike typer karbohydrater som inngår i FODMAP, vil de fleste matvarer som inneholder karbohydrater, også inneholde FODMAP-er i varierende mengde.

Det betyr at man i de fleste måltid vil få i seg noe FODMAP, og derfor er det viktig å være klar over at det er den totale mengden FODMAP man får i seg i løpet av et måltid som er avgjørende for om man får plager eller ikke.

Spiser man en matvare med høyt innhold av FODMAP, vil man kunne få plager, mens velger man matvarer som inneholder lite FODMAP, kan man slippe unna helt uten symptomer.

Ettersom FODMAP finnes i så mange matvarer, er det ikke mulig å kutte ut alle matvarer som har FODMAP i seg, man må heller velge de matvarene som har et lavt FODMAP-innhold, derav navnet «lav FODMAP».



For eksempel inneholder epler og honning svært mye FODMAP i form av fruktose, og dette er matvarer man bør unngå helt hvis man reagerer på fruktose. Kiwi og appelsin er derimot frukt med lavere fruktoseinnhold, og noe man fint kan spise på et lav FODMAP-kosthold.

Her vil det også være sånn at hvis mengden kiwi blir stor nok, blir også mengden fruktose du får i deg stor nok til å kunne gi plager.

Imidlertid er det slik at hvis en matvare er kategorisert som «lav FODMAP», inneholder den såpass lite FODMAP at du ikke skal få plager hvis du spiser en normal porsjon av matvaren, f.eks. én kiwi som mellommåltid.

Oversikt over matvarers FODMAP-innhold

Matvaregruppe:	Høy FODMAP	Moderat FODMAP	Lav FODMAP
Frukt/bær	Eple, mango, pære, vannmelon, bjørnebær, kirsebær, moreller, nektarin, fersken, plommer, litchi, aprikos, avokado, persimmon, grapefrukt. Tørket frukt: rosiner, aprikos, dadler, svsker, ananas, fiken.	Banan (moden banan er høy), granateple, pasjonsfrukt.	Appelsin, mandarin, lime, kiwi, sitron, ananas, jordbær, bringebær, honningmelon, blåbær, cantaloupe-melon, druer, tørket banan, stjernefrukt.
Grønnsaker	Sukkererter, artisjokker, asparges, bete, hvitløk, belgfrukter (bønner, linser, ertre), løk, purreløk (hvit del), blomkål, sopp.	Brokkoli, fennikel, mais, rosenkål, rødbeter, stangselleri, sylteagurk, søtpotet, gresskar, soltørkede tomater, hermetiserte linser, kikerter.	Gulrot, agurk, oliven, aubergine, ingefær, salat, paprika, potet, squash, spinat, tomat, pastinakk, bønnespirer, bambusskudd, sellerirot, purreløk og vårløk (kun det grønne), grønnkål, hodekål, vannkastanje, reddik, grønne bønner.
Melkeprodukter	Kumelk, yoghurt, skyr, fløte, brunost, iskrem, rømme, melkesjokolade, kesam.	Kremost, cottage cheese, ricotta.	Laktosefrie produkter, hvitost, kokosmelk, rismelk, mozzarella, fetaost, smør, brie, blåmuggost, chevre.

Matvaregruppe:	Høy FODMAP	Moderat FODMAP	Lav FODMAP
Korn/pasta/ ris	Hvete, rug, bygg, durumhvete, kikertmel, pasta, nudler, kaker, kjeks, tortilla, couscous, bulgur, semulegryn, frokostblandinger, müsli.	Havre, speltmel, bokhvete, amaranth, soyamel.	Ris, potet, quinoa, hirse, bokhvete, maisenna, sorghum, risnudler, riskaker, glutenfritt mel/pasta, maismel, rismel, tacoskjell, cornflakes, riskaker.
Nøtter og frø	Pistasjnøtter, cashewnøtter	Hasselnøtter, mandler, pinjekjerner, linfrø, sesamfrø, solsikkekjerner.	Peanøtter, valnøtter, pekannøtter, macadamianøtter, chiafrø, gresskarkjerner.
Drikke	Eplejuice, appelsinjuice fra konsentrat, melk, cider, kakao, chai-te, kamillete, sterk te, rom, dessertvin.	Ferskpresset juice, smoothie, champagne, musserende.	Iste, brus (vanlig og lett), saft uten sukker, kaffe, svak te, gin, vodka, rødvin, tørr hvitvin, øl.
Diverse	Honning, maissirup, FOS, sukkeralkoholer (maltitol, sorbitol, xylitol, isomalt), inulin, sukkerfrie pastiller, tyggegummi, polydextrose.		Sukker, sirup, psyllium, aspartam, stevia, sukrin, sukralose, soyasaus, egg, margarin, oljer, kjøtt, fisk, majones, potetgull uten løk-/ hvitløkspulver, gjær, bakepulver.

Av: Stine Malvik, klinisk ernæringsfysiolog

Gjennomføring av et lav FODMAP-kosthold:

Når du skal legge om kostholdet til lav FODMAP, er det lurt å gå frem på en strukturert måte.

Dette gjør du for å være sikker på at du får utelukket alle FODMAP-er i kostholdet i starten, og kan oppleve symptomfrihet før du begynner å teste hvilke matvarer du tåler, og i hvilke mengder.

Ved omlegging til et lav FODMAP-kosthold, er det ønskelig at du blir kvitt så mange symptomer som mulig i startfasen.

Dette for enkelt å kunne registrere hvilke matvarer du tåler når du re-introduserer, men samtidig for å roe ned tarmsystemet, som har vært noe «irritert» over en lengre periode.

Det anbefales derfor at du kutter ut matvarer som inneholder mye FODMAP i 6–8 uker før du begynner å introdusere matvarer igjen.

Erfaringsmessig kan det være vanskelig å holde ut en så streng og annerledes diett i 6–8 uker, spesielt fordi de fleste oppleve stor bedring allerede etter 1–2 uker.

Det er likevel til å anbefale og holde ut så lenge som mulig i starten, og symptomene må være borte før man kan starte re-introduksjon av andre matvarer.

Presentasjon av fremgangsmåter vi har god erfaring med

1. KARTLEGG KOSTHOLDET DITT

Ta en nøye gjennomgang av kostholdet ditt slik det er i dag, bruk gjerne tabellen som viser hvilke matvarer som er høy, moderat og lav FODMAP.

Hvilke matvarer spiser du i dag som er høy og moderat FODMAP?

Se deretter i kolonnen for samme matvaregruppe, under lav FODMAP, og finn erstatninger.

Det er viktig at man ikke bare kutter ut matvarer uten å finne erstatninger fra samme matvaregruppe.

2. SETT OPP EN LAV FODMAP MENY

Sett sammen et kosthold som du synes er gjennomførbart, basert på matvarer fra «lav FODMAP»-gruppen.

Du kan også følge foreslått dagsmeny som ligger vedlagt. Følg dette kostholdet, aller helst, i 6–8 uker, eller så lenge som du klarer inntil symptomfrihet.

3. TESTING AV MATVARER / MATVAREGRUPPER

Nå starter en vel så viktig jobb, nettopp testingen av hvilke FODMAP-er du tåler, og i hvilke mengder.

Det er gjennom forskning på FODMAP blitt utarbeidet et forslag til hvilken rekkefølge man skal teste de ulike FODMAP-gruppene i, samt forslag til matvarer og mengder. Ved å teste en hel gruppe FODMAP, får du raskt en oversikt over hva du tåler og ikke.

En annen mulighet er å teste spesifikke matvarer som du ønsker å ha i kostholdet ditt – forslag til hvordan det gjennomføres kommer litt senere.

4. FINNE EN BALANSE I HVERDAGEN

Nå har du kuttet ut matvarer med mye FODMAP-er, forhåpentligvis opplevd en hverdag med mindre fordøyelsesplager, og gjennomført testing av matvarer og FODMAP-grupper.

Hvis dette har gått bra, har du nå en bedre oversikt over hvilke matvarer du reagerer på og ikke.

Den viktige jobben nå, som du må regne med tar lang tid, er å finne en måte å leve med dette kostholdet på.

Det handler om å finne en balanse mellom inntak av matvarer som er høy, moderat og lav FODMAP.

Livet er viktig og livskvalitet er sentralt. Det skal vi bruke mer tid på litt senere i boken.

Forslag til dagsmeny

Hvis du synes det er vanskelig å skulle sette sammen et kosthold med bare lav FODMAP-mat, kan du følge disse forslagene.

Dette er også matvarer du kan spise mens du tester ulike FODMAP-grupper. Du bestemmer selv hvor mange brødskeer/knekkebrød du spiser.

LavF-B/K = lav FODMAP brødskeie eller knekkebrød (se konkrete forslag lenger ned)

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Frokost	LavF-B/K (se påleggsliste) vann / laktosefri melk 1 kiwi	2 LavF-B/K (se påleggsliste) vann / laktosefri melk 1 appelsin/klementin	2 LavF-B/K (se påleggsliste) vann / laktosefri melk 1 gulrot
Lunsj	<u>Salat:</u> isberg, spinat, agurk, paprika, mais, tomat kyllingfilet/laks/tunfisk fetaost og hvit ris	Omelett med skinke, hvitost, paprika og tomat LavF-B/K 1 gulrot	<u>Salat:</u> isberg, spinat, agurk, paprika, mais, tomat kyllingfilet/laks/tunfisk fetaost og hvit ris
Mellommåltid	1 appelsin 1 neve nøtter*	Skyr (blåbær) 1 neve nøtter*	1 kiwi 1 neve nøtter*
Middag	Se oppskrifter med våre gode lavFODMAP smakssettere og - ingredienser	Se oppskrifter med våre gode lavFODMAP smakssettere og - ingredienser	Se oppskrifter med våre gode lavFODMAP smakssettere og - ingredienser
Kvelds	LavF-B/K (se påleggsliste) Vann / laktosefri melk	Laktosefri yoghurt med blåbær, jordbær, honningmelon og nøtter*	LavF-B/K (se påleggsliste) Vann / laktosefri melk

* Nøttene må være lav FODMAP – se tabell

LavFODMAP pålegg:

- Rene skinke-/kylling-/kalkunpålegg, roastbiff
- Hvitost
- Egg
- Makrell i tomat, røkt laks, kaviar
- Delikat italiensk salat
- Syltetøy (ikke sukkerfritt, for det inneholder søtstoffer)

■ Test av ulike FODMAP-grupper

Innledningsvis nevnte vi at det er mange matvarer som hører inn under samme FODMAP-gruppe.

Dette gjelder f.eks. alle melkeproduktene, som hører til FODMAP-gruppen laktose. Det er derfor unødvendig å teste både melk og yoghurt, når du kan teste laktose som en hel gruppe.

Det samme gjelder f.eks. fruktanene, som finnes i både hvetemel og løk, her holder det å teste én av disse.

NÅR MAN TESTER MATVARER ER DET ET PAR TING MAN SKAL VÆRE KLAR OVER

1. Du må være symptomfri når du starter testingen

Dvs. at du kan teste matvarer hvis du allerede har luft i magen eller plages med diaré, da vet du ikke hvilken reaksjon du eventuelt får fra matvaren.

2. Du kan ikke teste mer enn én matvare per dag

Tester du flere matvarer samme dag, blir det umulig å si hvilke du eventuelt får en reaksjon på, fordi reaksjonen ofte kan komme flere timer etter du har inntatt matvaren.

3. Det skal være én symptomfri dag mellom test av to matvarer

Som nevnt kan det gå mange timer fra du inntar en matvare til du får en reaksjon, og kommer reaksjonen dagen etter, kan dette forstyrre testingen av en ny matvare. Når du tester en matvare må du derfor være helt sikker på at du ikke har spist noe dagen før som du kan få reaksjon på, eller hvis du føler deg dårlig i magen når du står opp, så bør du utsette testingen til neste dag.

Forslag til test av FODMAP-grupper

Når du skal undersøke hvilke FODMAP-er du tåler, må du teste det med spesifikke matvarer innenfor den gruppen karbohydrater. Her er et forslag til matvarer du kan bruke for å teste de ulike FODMAP-ene. Du skal kun velge ett av forslagene i hver gruppe.

FODMAP-type	Matvarevalg	Reintroduksjon Porsjonsstørrelse	Test av toleranse Porsjonsstørrelse
Fruktose	Honning, mango	2 ss honning, 1 mango	1 ts honning, 1 skive mango
Laktose	Melk, yoghurt, fløte	2 dl	0,5 - 1 dl
Fruktaner	Hvetebrød, rugbrød, løk, hvitløk	2 brødsiver, 1 dl løk, 1 fedd hvitløk	1 brødsive, løk/hvitløk som liten ingrediens
GOS	Kikerter, linser	2 dl	0,5 - 1 dl
Sorbitol	Aprikos, solbær, plomme	2 aprikos/plommer 2 dl solbær	½ - 1 aprikos/plomme 0,5 – 1 dl solbær
Mannitol	Blomkål, sopp	2 dl	0,5 - 1 dl
Fruktose + sorbitol	Eple, pære	En hel frukt	¼ frukt

Kilde: Tuck CYCK. Dietitians at Diet Solutions: Creating evidence-based dietary strategies. In: Skodje G, editor. Visit at the Head Office of Diet Solutions ed 2014.

* Reintroduksjon = reintroduksjon av FODMAP i normal porsjonsstørrelse, bekrefter/avkrefter toleranse.

* Test av toleranse = test av små mengder fra FODMAP-gruppen, for å se om man tåler mindre mengder av matvaren.

EKSEMPEL PÅ TESTING

Du ønsker å teste om du tåler matvarer som inneholder fruktose:

Dette gjennomføres på en dag du er helt symptomfri, og du har ikke testet matvarer dagen i forveien.

Innta 2 ss honning (i ett måltid) i tillegg til vanlig lav FODMAP-mat den dagen. Hvis du ikke merker noen symptomer denne dagen, tester du med 1 mango dagen etter.

Har du ingen reaksjoner på testdagen og heller ikke påfølgende dag, tåler du fruktose, og kan spise alle matvarer som inneholder dette.

Får du derimot en reaksjon på matvaren du tester, så tyder det på at du ikke tåler normale porsjonsstørrelser av den FODMAP-gruppen.

Da kan du teste toleranse, hvor små mengder du kan tåle. Dette gjøres på samme måte som når du tester vanlige porsjonsstørrelser, bare i mindre mengder. Følg gjerne testforslagene.

Test av spesifikke matvarer

Enten du er ferdig med testing av FODMAP-grupper, eller du ønsker å teste spesifikke matvarer, er det greit å være klar over noen faktorer her også.

For det første gjelder de samme rådene vedrørende test av spesifikke matvarer, som ved test av hele FODMAP-grupper. Du må være symptomfri, kun teste én matvare per dag, og ha én symptomfri dag mellom testing av ulike matvarer.

Skal du teste konkrete matvarer, kan det være lurt å starte med de som det betyr mest for deg å ha i kostholdet, f.eks. store matvaregrupper.

Enkelte matvarer ligger i grensesonen mellom lav og høy, og dette gjelder f.eks. havre og spelt.

Det er svært individuelt hvorvidt man tåler disse, og det kan være nyttig å vite, fordi en toleranse for havre og/eller spelt vil gjøre det enklere å finne brød, knekkebrød og lignende produkter, samt ved baking.

Andre matvarer jeg anbefaler å teste tidlig er laktose/melkeprodukter og frukt. Det er viktig å merke seg at toleransen for frukt, selv ved lavt FODMAP-innhold, kan variere veldig.

Gjennomfør gjerne en ordentlig test av lav FODMAP-frukt også. F.eks. kiwi.

MENGDER I TESTINGEN

Du bestemmer selv hvilken mengde du tester av matvaren.

Husk bare at tanken er at du skal kunne bruke denne matvaren i kostholdet ditt, så det er lite hensiktsmessig å teste om du tåler 1 ss speltmel, når et knekkebrød eller en brødslice inneholder mye mer.

Test derfor med en realistisk mengde, f.eks. én speltbrødslice, eller én liten porsjon havregryn.

Når du tester kiwi, må du også teste med en hel kiwi. Tåler du 1 ts kiwi, har det liten praktisk betydning for deg i hverdagen.

EKSEMPEL PÅ TEST AV SPELT

Lag en pannekakerøre der du bytter ut hvetemel med siktet speltmel.

Tåler du 2–3 pannekaker, så tåler du spelt i normale mengder.

Etter å ha testet med siktet speltmel, kan du forsøke å ta halvt om halvt med siktet og sammalt (fullkorn) speltmel.

Resten av dagen følger du vanlig lav FODMAP-kosthold.

Tips når du skal legge om kostholdet til lav FODMAP

Kostholdet du har i dag er basert på vaner som er opparbeidet gjennom hele livet, og de fleste vil synes det er krevende å legge om kostholdet.

For mange med irritabel tarm-syndrom er plagene så store, at motivasjonen for å gjøre endringer blir drevet av ønsket om en symptomfri hverdag, med bedre livskvalitet.

Her har vi samlet noen tips som er nyttige å ta med seg på veien, og som forhåpentligvis kan gjøre kostomleggingen litt enklere.

FODMAP- APPLIKASJONER:

Det finnes flere FODMAP-apper på markedet. Den meste kjente er nok «Monash University Low FODMAP Diet», som er produsert og driftet av forskningsmiljøet på FODMAP i Australia. Dette er den originale appen, som oppdateres jevnlig med nye matvareanalyser.

Det er nå også lansert en norsk FODMAP-applikasjon ved navn «Low FODMAP av Mollyyosa». Denne appen er på norsk, og er tilpasset det norske matvaremarkedet i form av matvarer vi finner i butikken.

Dette er av stor verdi for nordmenn med IBS, som trenger et verktøy for å orientere seg om FODMAP-innhold i kjente merkevarer.

I begge applikasjonene er det mulig å søke opp flere hundre matvarer, som basert på trafikklys-farger, forteller om matvaren er høy, moderat eller lav i FODMAP-innhold.

Trykker du deg inn på en matvare, får du også detaljert informasjon om hvor stor mengde du kan spise (i gram for eksempel). Appene dekker de aller fleste matvarer, men også her må man ta hensyn til individuelle variasjoner, total mengde FODMAP-er i løpet av måltider, osv.

PLANLEGG HVERDAGEN

En utfordring i startfasen av et lav FODMAP-kosthold, er at man må være ekstra nøye på hva man putter i munnen. Er du ute på farten og blir småsulten, er det ikke sikkert det første og beste som dukker opp er lav FODMAP-vennlig mat.

Er du av den spontane typen som tar ting som det kommer, kan det by på utfordringer når du starter opp med disse kostholdsendringene.

For å unngå å havne i situasjoner der det enten frister å ta noe som du vet gir deg plager, eller du ender opp med dårlige/ingen alternativer å spise – planlegg!

Start med å skrive handlelister, sørg for å ha lav FODMAP-mat lett tilgjengelig i huset, også mellommåltider som du kan ta med deg ut. Pass på at du fyller opp kjøleskapet før du går tom.

Skal du ut av huset, så tenk gjennom hvilke måltider du må spise ute, om du må ha med noe hjemmefra, eller om du skal en plass der du vet du enkelt får tak i mat som er lav FODMAP. Kanskje må ha med deg en pakke knekkebrød hvis du skal bort på besøk. Tenk gjennom dette på forhånd.

BRØD OG KNEKKEBRØD

Hovedutfordringen for mange er å finne brød og knekkebrød som trygt kan spises. Alt av glutenfrie brød og knekkebrød kan i utgangspunktet spises, men vær oppmerksom på de som inneholder mye frø og/eller havre.

Surdeigsbrød av 100 % speltmel er også helt trygt, og kan f.eks. kjøpes hos Godt Brøds utsalgssteder. Tåler man spelt greit kan også Helios Speltknekkebrød fungerer bra, og disse er mye mer fiberrike og mettende enn de glutenfrie knekkebrødene.

Det er også en mulighet å bake langtidshevet speltbrød, med en blanding av speltmel og glutenfritt mel.

Det kan fort bli strevsomt å skille mellom de ulike brød- og knekkebrødproduktene. Dette er et eksempel på hvor den norske FODMAP-applikasjonen «Low FODMAP av Mollyyosa» kan være til stor hjelp.

MELLOMMÅLTIDER

Enkelte synes det er vanskelig å finne mellommåltider å spise når man lever på et lav FODMAP-kosthold, ofte fordi en del frukter og yoghurter som man er vant til å spise er høy FODMAP. Her kommer noen tips:

Lav FODMAP-frukt (hvis du tåler dette): kiwi, appelsin, grønn/gul banan, klementin
Nøtter: peanøtter, valnøtter, mandler

Laktosefrie yoghurter: Skyr, Tine Fyldig jordbær, Synnøve laktosefri Gresk jordbær
Snackgulrøtter eller snackprika

Glutenfritt knekkebrød med peanøttsmør (begge kan stå i romtemperatur på skole/ jobb)

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet er med på å holde fordøyelsessystemet i gang, og kan dermed redusere luftplager. Har du mye luftplager en dag, kan en gå- eller løpetur lette på trykket.

MEDIKAMENTER

Det finnes noen få medikamenter som har dokumentert effekt ved IBS.

Constella

Er du plaget med forstoppelse, finnes det nå et reseptbelagt legemiddel som heter «Constella», som er vist å gi en bedre fordøyelsesfunksjon og redusere luftplager.

Snakk eventuelt med legen din om dette.

Minifom

«Minifom» er et legemiddel mot oppblåsthet som fås kjøpt reseptfritt på apoteket, det virker ved å fjerne luftbobler fra tarmen.

Effekten kommer imidlertid først etter noen dagers bruk.

Laktase

«Laktase» er enzymet som bryter ned laktose, og hvis man reagerer på laktose vil det å innta laktasetabletter kunne hjelpe betraktelig. Fås kjøpt på apoteket.

Peppermynete

Peppermynete har dokumentert effekt ved oppblåsthet, og kan redusere plager med luft i magen hvis det tas sammen med et måltid.

Dette er imidlertid eneste helsekost-preparatet som er vist å ha dokumentert effekt ved IBS.

Probiotika

Vedrørende probiotika så spriker forskningen i begge retninger, og hvorvidt det er lurt å «tukle» med bakteriefloraen på egen hånd, er også et spørsmål.

Her finnes det ingen konkrete evidensbaserte råd foreløpig.

REAKSJONSTID PÅ MATVARER

Det er viktig å være klar over at ulike matvarer bruker ulik tid på å forflytte seg fra magen til tarmsystemet.

For de fleste matvarer vil man ikke få en umiddelbar reaksjon på den matvaren man nettopp har spist.

Væske, som jo er flytende, beveger seg fort gjennom systemet og kan være opphav til ganske umiddelbare plager.

Fast føde vil derimot bruke en del tid. Tungtfordøyelig fiber, for eksempel en skive rugbrød, vil kunne gi plager opptil et døgn etter inntak.

Mange opplever imidlertid å få plager ganske umiddelbart etter de har spist. Da er det mest sannsynlig mat som ligger lagret i tykktarmen fra et tidligere måltid som begynner å bevege på seg når ny mat inntas, og dette kan føre til symptomer og ubehag.

Dette er også hovedårsaken til at man aldri skal teste flere matvarer samme dag, eller dager etter hverandre.



FINN DEN RIKTIGE BALANSEN – LIVSKVALITET ER VIKTIG

Det er nødvendig å presisere hvor viktig det er å ikke bli helt fanatisk på hva man kan og ikke kan spise.

I starten må man være nøye, men etter hvert er det viktig å finne en balanse mellom hva man kan tolerere av plager, og god livskvalitet i form av å kunne spise mat man har lyst på.

Husk at det er ikke farlig å spise mat med høy FODMAP, den eneste ulempen er ubehaget du kjenner fra fordøyelsen, som jo vil gå over etter noen timer eller dager.

VANLIGE UTFORDRINGER VED OMLEGGING TIL ET LAV FODMAP-KOSTHOLD

VANLIGE UTFORDRINGER VED OMLEGGING TIL ET LAV FODMAP-KOSTHOLD

Når man legger om kostholdet til lav FODMAP, vil man merke at det stadig dukker opp nye utfordringer og problemstillinger i hverdagen.

Noen av disse er så vanlige at mange av dere kommer til å sette pris på at vi belyser disse, sammen med noen gode tips til hvordan du best kan håndtere dem.

Lav FODMAP og familiesituasjon

Å legge om kostholdet kan påvirke hele familien.

Skal man endre kostholdet til lav FODMAP, er det viktig å inkludere familien. Ikke fordi de også må gjøre de samme endringene, men nettopp fordi det å legge om kostholdet er vanskelig.

Da er det alltid godt å ha noen som støtter opp, bidrar og motiverer.

Det er absolutt ikke noe mål at hele familien skal endre kostholdet til lav FODMAP, både fordi et lav FODMAP-kosthold fører til en del restriksjoner på hva man kan spise og fordi det byr på en del utfordringer.

4 GODE TIPS TIL Å FÅ LAV FODMAP TIL Å FUNGERE I FAMILIESAMMENHENG

1. Ha ditt eget brød og knekkebrød som enten er glutenfritt, hjemmebakt eller av spelt

Dette er ofte dyrere og mer tungvint å lage, og derfor en fordel om du får ha for deg selv.

2. Irritabel tarm-syndrom har ikke noe med matallergier å gjøre

Spor av matvarer som inneholder FODMAP er ikke noe farlig å få i seg. Du trenger derfor ikke være redd for å få i deg smuler av vanlig brød, eller oppbevare lav FODMAP-mat i nærheten av høy FODMAP-mat.

3. Legg til rette for at dere kan spise den samme maten – sammen

Middagen er gjerne hovedutfordringen for de fleste, for her ønsker man å kunne spise det samme.

Skal du lage deg din helt egen lav FODMAP-middag er dette tungvint, det skaper unødig mye oppvask, det blir dyrt i lengden og i tillegg er det lite sosialt, som igjen gjør at det fungerer dårlig i lengden.

Bruk heller minst mulig ferdigmat som ikke er lav FODMAP-sertifisert. Når det kommer til løk og hvitløk, er disse trolig viktige smakstilsetninger for familien din. De trenger ikke å kuttes ut, men disse kan du alltid tilsette til slutt – etter at du har tatt av en porsjon til deg selv.

Du kan også finne andre løsninger der noen ingredienser ikke blandes inn i hele middagen.

Noen bestanddeler av middagen kan man lage eget av f.eks. glutenfri pasta har ingen betydning for om kjøttdeigen, kjøttsausen og grønnsakene kan være lav FODMAP-vennlig for alle i familien.

4. Sørg derfor for at familien er godt informert om hvilke matvarer du ikke bør spise

Når familien din vet mer om hva du kan og ikke kan spise, får også de en enklere hverdag i forhold til å tilpasse matlagingen. For å gjøre det enklest mulig, kan du for eksempel lage en liste over matvarer som man må være obs på, som er lett tilgjengelig og synlig på kjøkkenet.

Lav FODMAP på reise

Hovedutfordringen på reise er gjerne å finne lettvint mat på farten, som ikke inneholder for mye FODMAP-er.

Bagetter, rundstykker og sandwicher som man får kjøpt er gjerne fulle av FODMAP-er, i form av hvetemel og fullkornsmel, noen ganger også løk i påleggene.

På reise er man også ofte ute på restaurant og spiser middager, noe som kan by på tillegg utfordringer.

Se eget avsnitt nedenfor, for tips og råd når man er ute og spiser på restaurant.

7 GODE TIPS FOR ET LAV FODMAP-KOSTHOLD PÅ REISE

1. 1. Forhør deg med hotellet, reisebyrået, cruiseskipet, osv. på forhånd

Sjekk ut på forhånd hva hotell o. l. kan tilby av assistanse/alternativer for lav FODMAP-kosthold. Spør gjerne etter glutenfritt, det løser mye for mange måltider, spesielt frokost og lunsj.

Ekstratips: Jo oftere de får spørsmålet fra kundene sine, desto raskere kommer de med løsninger som vil gjøre reise enklere i fremtiden.

2. Ha med en pakke knekkebrød eller brød til å bruke på hotellfrokosten

Det er mange pålegg man kan spise, så hovedutfordringen er ofte brødet. De fleste hotell har brødrister, slik at brødet som muligens begynner å bli tørt kan få seg en runde der, og bli delikat igjen.

3. Huske enkle mellommåltider

Sørg for å ha nøtter med som mellommåltider, eller handle inn frukt som du vet du tåler.

4. Spør etter glutenfritt

Hvis de ikke har glutenfritt, velg loff fremfor fiberrik mat. Reaksjonen man får på grovt mel er betydelig verre enn den man får fra hvetemel, og en liten mengde hvetemel tåler de fleste uten å få symptomer.

Det vil derfor alltid være bedre å ta en lys fremfor en grov bagett.

5. Velg mat uten løk og hvitløk

Spør om matvaren inneholder dette, og så langt det er mulig, hold deg unna hvis den gjør det.

6. Ha gjerne med «Minifom», laktaseenzymer og peppermyntekapsler som du kan innta på reise

For å dempe negative effekter av høy FODMAP-mat man høyst sannsynlig ikke klarer å unngå å få i seg, kan det være lurt å de medikamentene du har god erfaring med.

7. Informer reisefølget ditt om utfordringene dine, hvis de ikke er klar over det allerede

Plagene kan bli verre hvis man er stresset og bekymret. Det å føle at man kan gå på toalettet når man har behov for det, og bli så lenge man trenger, er en viktig del av behandlingen av IBS. Sammenlikn gjerne med den mer kjente laktoseintoleransen dersom de ikke er kjent med FODMAP, det kan gjøre ting litt enklere.

Cecilie Hauge Ågotnes har også skrevet en helt egen bok om lav FODMAP på reise, som har hørt blitt omtalt med gode ord. Hvis du er ekstra glad i å reise, kan denne boken trolig gi deg enda mer nyttig informasjon.

Lav FODMAP på restaurant

Hovedutfordringen med å spise på restaurant, er at man ikke vet nøyaktig hva som er i maten. I tillegg brukes det som oftest en del løk og hvitløk i matlagingen.

De fleste restauranter har blitt veldig flinke til å merke hvilke matvarer som inneholder gluten og laktose.

Inneholder matvaren gluten, vet du at det også inneholder fruktaner (fra hvetemel og andre kornsorter).

Det å velge glutenfritt vil derfor eliminere en del FODMAP-er, men hva med resten?

TIPS TIL HVORDAN MAN BEST HÅNDTERER RESTAURANTBESØK PÅ LAV FODMAP KOSTHOLD

1. Om det er praktisk mulig, ring spisestedet på forhånd

Sjekk ut på forhånd hva spisestedet kan tilby av assistanse/alternativer for lav FODMAP-kosthold.

De fleste restauranter har også menyen liggende ute på nettsiden sin, og der kan man få en del informasjon om aktuelle retter å bestille.

Ekstratips: Jo oftere de får spørsmålet fra kundene sine, desto raskere kommer de med løsninger som vil gjøre restaurantbesøk enklere i fremtiden.

2. Spør servitøren

Forhør deg med servitøren om de har noen lav FODMAP-alternativer i menyen, og be de anbefale. Dersom de ikke enda har begynt å tilby det, spør etter gluten- og laktosefrie alternativer.

3. Velg hvitt mel over grovt

Hvis det ikke er mulig å få det glutenfritt, velg hvitt mel (hvetemel) over grovt.

Reaksjonen man får på grovt mel er betydelig verre enn den man får fra hvetemel, og en liten mengde hvetemel tåler de fleste uten å få symptomer. Derfor er alltid lysere og finere mel et bedre valg enn de grovere og mørkere melsortene.

4. Spør restauranten om retten inneholder løk eller hvitløk

Om den gjør det, be om å få retten uten. Hvis det ikke er mulig å lage retten uten løk eller hvitløk, be om tips til retter uten dette.

5. Ring på restauranten hvis du syns det er ubehagelig

Ikke alle synes det er like enkelt å forhøre seg med servitøren når man sitter ved bordet, fordi man føler at man skaper mye oppstyr inne på restauranten.

Det høres kanskje banalt ut, men det er ingenting i veien for å gå ut av restauranten en liten tur for å ringe de og spørre om det man vil, uten å føle at man er i veien eller skaper oppstyr.

6. Bestill de «renere» matrettene

Generelt vil maten inneholde mindre FODMAP jo «renere» den er – altså rent kjøtt, ris/potet og en saus uten løk, vil ofte fungerer bra for de fleste.

7. Ta «Minifom» noen dager i forveien

Hvis oppblåsthet er hovedproblemet ditt, ta gjerne «Minifom» noen dager i forveien, for å forebygge luftplager hvis du vet du vil kjøpe en rett som inneholder FODMAP-er.

8. Vær flink til å følge kostholdet i hverdagen og planlegg før du skal ut å spise

Er du flink til å spise lav FODMAP ellers, vil du mest sannsynlig ikke få store plager når du er på restauranten. Plagene kommer som regel senere på kvelden eller dagen etter, så tenk gjerne gjennom hvordan det eventuelt passer inn i timeplanen din.

9. Noen ganger er det verdt det

Livskvalitet er viktig – og kanskje er favorittmaten på restaurant verdt litt oppblåst mage og noen turer på toalettet i ettertid. Det er en vurdering du må ta selv.

LAV FODMAP-APPLIKASJON I BUTIKKEN

Vi har tidligere introdusert den norske applikasjonen «Low FODMAP av Mollyosa». Denne appen er et ypperlig hjelpemiddel i orienteringen av lav FODMAP-produkter i norske matvarebutikker.

Ved å velge oversiktsbildet «ferdigprodukter», kan du enkelt orientere deg mellom kategorier i alt fra bakevarer, til pålegg, til kjøledisk, til tørrvarer, osv. Matvarene under hver kategori er vist i bilder, så det er enkelt å identifisere varene i butikkhyllene.

Vi har invitert hjernene bak utviklingen av Mollyosa, til å fortelle litt om appen deres og hvorfor de jobber med det de gjør:

Maria Hanstveit uttaler: – Jeg selv fikk et helt nytt liv etter å ha lagt om til Low FODMAP, og det inspirerte meg at ved å lage en norsk app om Low FODMAP, kunne den hjelpe flere til å få et bedre liv. Etter jeg la om kostholdet mitt, har jeg jevnlig fått mange spørsmål fra personer med de samme problemene, som aldri har hørt om dietten eller vet at det muligens kan være en løsning på deres problemer. Jeg gleder meg til dietten blir mer allmenn kjent, slik at den kan hjelpe flere.

EN NORSK LOW FODMAP-APP SOM ER UTVIKLET AV IBS'ERE SELV



Mollyosa har måttet bero seg på jungeltelegrafen da kapitalen i selskapet gikk til utviklingen av appen:

Responsen og nedlastingene har vist at dette er en app som brukerne er fornøyde med.

Planen fremover er å videreutvikle appen, med oversikt over restauranter/hoteller som er gode på tilpasning av dietten, og å fortsette å legge inn nye oppskrifter og ferdigprodukter.

Kontakten med matvareprodusenter er også viktig for å gjøre dem mer obs på at små endringer i ingredienser kan gjøre at mange flere kan spise produktene.

Hanstveit fortsetter: – Jeg er virkelig en forkjemper for Low FODMAP, fordi dietten har gitt meg så god effekt og har fjernet det

jeg hadde av symptomer på IBS. Jeg gikk likevel i mange feller i starten, og tenker at det muligens er mange som gjør samme feilen som meg.

Problemet kan være at man kanskje tror at man er en av dem som ikke har effekt av dietten, mens det egentlig er jevnlig «påfyll» av høye FODMAP-er som gjør at man ikke får den etterlengtede effekten.

Derfor er arbeidet med å gjøre dietten så enkel og forståelig som mulig, veldig viktig. Alle som bidrar, både bloggere, forfattere og nå også Easy FODMAP med egne ferdigprodukter, gjør en kjempejobb med å gjøre livet med IBS lettere – akkurat det Mollyosa streber etter.

Sammen vil vi forhåpentligvis i fremtiden gjøre dietten mer kjent, slik at alle de som går rundt med «tause» smerter og plager i hverdagen som de ikke helt klarer å finne ut av, også vil få hjelp, avslutter Maria.

Appen til Mollyosa er tilgjengelig både for iPhone og Android.

A decorative pattern of hexagons in dark grey, light green, and light orange, arranged in a honeycomb-like structure, primarily on the left side of the page.

MYTER OM IRRITABEL TARM OG FODMAP

MYTER OM IRRITABEL TARM OG FODMAP

Myte 1: «Irritabel tarm er psykisk»

Helt siden oldtidens Egypt har man skjønnet at fordøyelsesplager har med visse typer karbohydrater å gjøre. Ikke på langt nær i samme grad som vi gjør i dag, men ideen om å kutte ned på fiber og heller spise proteiner og fett har vært der i en årrekke.

Allikevel har en stor andel av de som har fått diagnosen irritabel tarm-syndrom de senere årene fått råd om at man ikke skal stresse så mye, ikke fokusere så mye på kosthold og ulike råd i forhold til ro rundt måltidene osv.

Selv om vi også i dag gir mange av disse rådene, vet vi at irritabel tarm-syndrom ene og alene ikke skyldes psyken.

Selv om årsaken til IBS ikke er kartlagt, er det ingen tvil om at det er fysiologi knyttet til de plagene man opplever.

Det er påvist at vi har et eget nervesystem i tarmen, som blant annet påvirkes av hvordan vi har det psykisk, så rådene man får om å redusere stress og bekymringer vil kunne ha effekt ved IBS, men det kurer ikke tilstanden alene.

Myte 2: Personer med IBS reagerer på gluten

Følger man et lav FODMAP-kosthold ser man gang på gang, at det å velge glutenfritt er et råd som går igjen. Det er imidlertid feil at årsaken til dette er at man reagerer på gluten.

Har man irritabel tarm-syndrom reagerer man på karbohydrater i kostholdet. Gluten er et protein, og har derfor ingen negative virkninger på personer med IBS.

De kornsortene som inneholder gluten er hvete, rug og bygg. Disse kornsortene inneholder også fruktaner, som er det man reagerer på når man har IBS.

Glutenfrie matvarer er lagd av maismel, potetmel, soyamel og rismel, og ingen av disse inneholder fruktaner.

Årsaken til at man anbefaler å spise glutenfritt er altså fordi glutenfritt betyr fruktan-fritt, tilfeldigvis!

Det er nylig gjennomført en studie i Oslo på nettopp dette, hvor IBS-pasienter fikk utdelt barer som enten inneholdt gluten, fruktaner eller ingen av delene. Dette ble gjort i en blindtest, man visste altså ikke hva man fikk.

Personer med IBS reagerte kun på barene med fruktaner, ikke de med gluten.

Myte 3: Lav FODMAP er sunt og trendy

Hvorvidt et lav FODMAP-kosthold er sunt eller ikke kommer an på hvordan man spiser, hvor god man er på å finne erstatninger for matvarer man kutter ut og hvordan man lever med tilstanden rent mentalt. Dessverre er det slik at mye av den maten vi regner som sunn og bra for oss, inneholder mye FODMAP-er. Dette er for eksempel fiberrike kornsorter, mye frukt og grønnsaker, melkeprodukter og enkelte nøtter.

Kutter man ut disse matvarene uten å finne gode erstatninger, kan man sitte igjen med et kosthold med for lite fiber, frukt og grønnsaker. Kostholdet kan også ende opp med å bli veldig ensidig. Det er derfor viktig å se på tabellen over matvarer, og ikke bare fjerne matvarer, men også finne sunne erstatninger. Ikke kutt ut melkeprodukter hvis du ikke tåler laktose, velg heller laktosefrie produkter.

Som vi har sett, kan et kosthold på lav FODMAP by på store utfordringer i helt vanlige dagligdagse settinger, som når man er på reise, i sosiale settinger, ved restaurantbesøk, i familiesetting og igjennom høye terskler for å orientere seg i dietten. Det er derfor ikke et naturlig førstevalg for de som er på utkikk etter en «quick fix» som gjerne er en nøkkelfaktor for de populær-diettene vi hører mye om i media. Det er derfor lite sannsynlig at FODMAP vil havne i kategorien trendy og spennende

Myte 4: Lavkarbo er løsningen på mageplager

Lavkarbo-bølgen som var på høyden for noen år siden, og som fortsatt er i bevegelse i noen samfunnskretser omtalte seg som løsningen på mye. Dette inkludert mageplager og vektnedgang, samt håndtering av kreftdiagnoser m.m. i ekstremtilfeller.

En restriktiv lavkarbo-diett som presser kroppen inn i ketosemodus har ikke den nytteverdien for kroppen som mange aktører fremmer den som. Det er heller slik at det er en del tungtveiende, negative konsekvenser som oftest blir oversett.

Det er fortsatt et problem at noen fremmer ketosedietter på et generelt grunnlag. Dette skal i beste fall gjøres i samarbeid med autorisert helsepersonell, som behandling for langt sjeldnere problematikk enn mageplager og vektutfordringer.

FODMAP-eliminering handler om å redusere inntaket av noen typer karbohydrater, men disse kildene kan byttes ut med andre typer karbohydrat som er lavere på FODMAP.

Det vil si at det ikke er karbohydrater i seg selv vi er opptatt av, men noen typer karbohydrat som noen reagerer på med mageplager som konsekvens.

Strategien om å kutte veldig store mengder karbohydrat fra kosten er ikke en god strategi for gjennomførbar kostholdsomlegging for hverken mageplager eller langsiktig vektnedgang, da dette er svært belastende å gjennomføre i lengden.



PASIENT-CASER



PASIENT-CASER

Mange sliter med mageproblemer. Det kan være svært utfordrende å vite hva man skal fokusere på, i forsøket på å få det bedre. Første steg i jakten på løsningen etter en bedre hverdag skal alltid være fastlegen.

Fastlegen kan hjelpe med å utrede for alvorlig, underliggende sykdom. I de fleste tilfeller finner man ikke noen alvorlig sykdom i tarmsystemet. Da kan det være vanskelig å vite hvilke tiltak som bør prioriteres for å bli kvitt mageplagene.

Det er mange som lover gull og grønne skoger uten at rådgivningen er forplantet i god kunnskap, og det finnes mange alternative modeller uten faglig forankring som koster mye penger. I denne verden med en overflod av «råd og vink» av varierende kvalitet, er det viktig å imøtekomme ny informasjon med et kritisk blikk.

Easy FODMAP vil i fremtiden utvikle et oppslagsverk som vil hjelpe deg å vurdere kvaliteten og kunnskapen i ulike behandlingstilbud. Før den tid, er det viktig å forstå at mageproblematikk har ulike årsaker og kan krever ulike tilnærminger for effekt.

Det samme gjelder for like plager, som kan ha ulike årsaker fra person til person. Det kan dermed være ulike tiltak som må utprøves, selv om symptomene er de samme. Mageplager kan være komplekse og kan involverer triggere fra psyken som forplanter seg i endret hormonutskillelse, som igjen påvirker mage og tarm.

Mageplager kan også forårsakes av kosthold alene, samt både psykiske og ernæringsmessige faktorer i en salig blanding. Da det er ulike årsaker til mageplager, er det viktig å utforske hva som er årsaken til dine individuelle utfordringer.

Fordi det er kosthold som står sentralt i denne boken, fokuserer vi på stoffer i mat og drikke som kan påvirke ulike deler av mage-/tarmkanalen. I søken etter å finne årsaken til mageplager må vi ta stilling til spesifikke magesymptomer og koble dette opp mot organer som kan skape problemet.

Dette kalles en ernæringsutredning og er ofte et samarbeid mellom lege og klinisk ernæringsfysiolog. Ernæringsutredningen vurderer ulike symptomer opp mot hvor plagene kan ha sitt utspring. Noen eksempler på utspring og plager kan være:

- Sure oppstøt: kan komme av dårlig funksjon av lukkemuskelen mellom spiserør og magesekk.
- Oppblåsthet, smerter og illeluktende avføring: kan komme av lav galleproduksjon og/eller lav utskillelse av galle til tarmen.
- Løs mage og oppblåsthet: kan komme av en allergisk reaksjon på protein i mat
- Luftsmerter og endret avføringsmønster: kan komme av karbohydratintoleranser
- Oppblåsthet, løs mage og smerter: kan komme av autoimmune sykdommer i tarmen, som f.eks. cøliaki, som bryter ned «tarmvegg» og reduserer tarmfunksjon.
- Hard mage: kan komme av redusert evne til tarmbevegelse, inaktivitet, dehydrering og/eller lavt fiberinntak
- Listen fortsetter ...

Med dette som et faktum, er det lett å forstå at det kan være lite hensiktsmessig å få råd fra en nabo eller slektning på hvordan man skal håndtere mageplagene sine. Det å gjøre store omveltninger i kostholdet, uten at det gir effekt er bortkastet tid og ressurser. Da det er ulike årsaker til mageplager i befolkningen, er det viktig å skreddersy kostholdsråd til hver enkelt.

Denne boken har fokus på én vanlig årsak til mageplager, og presenterer lav FODMAP-verktøyet som kan være til hjelp for veldig mange. Det er store sjanser for at et lav FODMAP-kosthold kan redusere mageplager ved en IBS-diagnose.

I tillegg til informasjon og oppskrifter til hjelp i forenklingen av FODMAP-eliminering, så ønsker vi å belyse kompleksiteten rundt mageproblemer gjennom noen vanlige pasient-caser, samt forklare bakgrunnen for årsak og virkning ved rådgivningen

Kari, 55 ÅR

Kari har prøvd det meste av «gode» råd og vink for hjelp med mageplager som hun har slitt med i mange år. Hun hadde nesten mistet håpet om å bli bedre.



BAKGRUNN FOR KONTAKT

Pasient viser til løs mage, hyppige toalettbesøk (3-4 ganger per dag) og oppblåsthet ca. 3 dager per uke. Hun har slitt med disse plagene de siste 20 årene.

Hun har tidligere forsøkt ulike tiltak for hjelp mot plagene, inkludert ulike detox-dietter, sultedietter, urtebehandling, reseptfrie piller og tabletter fra apoteket, og hun har den siste tiden brukt mye tid på koking av kraft på ben, uten noen særlig effekt.

Hun vurderer nå candida-diett som hun er blitt anbefalt av en privatpraktiserende lege. Hun synes at dette virker ganske dyrt, og hun understreker at hun allerede har brukt mye tid og penger på kosttilskudd og ulike kostholdsråd.

Før hun eventuelt bruker mer ressurser på plagene sine, ønsker hun å rådføre seg med en klinisk ernæringsfysiolog.

KONSULTASJON

Det viser seg i samtale med Kari at hun for mange år siden er blitt anbefalt av fastlegen å bli utredet for mageplagene sine på sykehus.

Den kliniske ernæringsfysiologen hennes råder henne til å også benytte seg av denne anbefalingen, da det er viktig å avdekke om det er alvorligere sykdom som kan være bakgrunnen for plagene.

Dette nekter Kari, hun har sykehuskrekk, og forteller at hun ikke ønsker hjelp om hun må gjennom anbefalt utredning.

Hun vil da heller forsøker candida-diett i håp om symptomfrihet. Som et kompromiss blir Kari enig med sin behandler om å forsøke FODMAP-eliminering først, og om hun ikke erfarer bedring så skal hun utredes på sykehus.

GJENNOMFØRING/TILNÆRMING

Klinisk ernæringsfysiolog legger opp et gjennomførbart kosthold, uten FODMAP-er, i samarbeid med Kari.

Planen er tilpasset hennes daglige rutiner, preferanser, og næringsstoffbehov. Etter 3,5 uker på FODMAP-eliminering har Kari ikke lengre mageplager.

Da et evigvarende kosthold eliminert for FODMAP-karbohydrater øker sjansen for feilernæring, samt kan være belastende som følge av at det er restriktivt, så gjennomføres en provokasjonstest.

En slik test består av å introdusere matvarer som inneholder enkeltvis av de ulike FODMAP-karbohydratene.

RESULTAT

Kari har ingen mageplager gjennom provokasjonstestfasen. Det vil si at Kari nå tåler de matvarene hun vanligvis ikke har tålt de siste 20 årene, i de mengdene hun vanligvis har inntatt dem. Kari blir videre anbefalt å spise i samsvar med norske kostholdsråd.

GODE TIPS OM DU KJENNER DEG IGJEN I KARIS SITUASJON

- **Tips 1**
Forhør deg med fastlege og klinisk ernæringsfysiolog om hvilke kostholdsendringer og behandlingsregimer du har hørt om. Ikke start med strenge dietter og dyre tilskudd kun på anbefaling fra alternativbransjen eller venn/venninne.
- **Tips 2**
De fantastiske resultatene som Kari har fått av FODMAP-eliminering hører til sjeldenhetene. I de fleste sammenhenger kan lav FODMAP-kosthold føre til vesentlige bedringer av mageplager, men total symptomfrihet er sjeldnere, da mageplager ofte er mer komplekst enn som så. Konsulter med fastlege om andre årsaker til mageplager.

Jorunn, 25 ÅR

Jorunn har hatt sterke luft smerter etter en utenlandstur for en liten stund tilbake. Dette er svært ødeleggende for hennes sosiale liv.



BAKGRUNN FOR KONTAKT

Pasient viser til noe løs mage, konstant oppblåsthet, og sterke magesmerter 2-3 dager per uke. Dette startet for ca. 3 måneder siden, etter et opphold i utlandet hvor hun pådro seg en mageinfeksjon og ble behandlet med sterke doser antibiotika.

Hun har vært til utredning på sykehus hvor hun har vært gjennom gastroskopi, endoskopi, vevsprøver, og utallige blodprøvetakinger. De finner ingenting alvorlig og hun har fått diagnosen Irritabel tarm (IBS).

Dette er svært belastende for Jorunn, både fysisk og psykisk. Hun har gått ned over 10 kg i vekt og er nå klinisk undervektig, og svært sliten. I tillegg sliter hun med intimiteten sammen med kjæresten sin, som følge av mageplagene.

KONSULTASJON

Da hun har vært gjennom grundig utredning uten funn, samt at hun forteller om bruken av antibiotika, er det mye som tyder på at det er tykktarmbakteriefloraen hennes som er med på å skape mageproblemene.

Med mål om å påvirke balansen mellom ulike bakterier i tykktarmen hennes i en positiv retning, så forsøker vi å eliminere FODMAP-karbohydrater fra kostholdet. Dette vil si å «sulte» de bakteriestammene i tarmen som «koser seg» med tilførsel av de smakfulle karbohydratene av FODMAP.

Ved å sulte disse bakteriestammene, vil de bli færre, og på den måten vil det være færre bakterier som produserer gass i tarmen.

Mindre gass i tarm vil gi mindre press på tarmveggen og dermed mindre magesmerter. Med færre partikler i tarmen vil det også være mindre væske som suges inn i tarmen, som reduserer løs mage. Dette omtales som osmose.

GJENNOMFØRING/TILNÆRMING

I samarbeid med pasient legger vi til rette for FODMAP-eliminering fra kostholdet hennes. Som følge av et kostholds-intervju, viser det seg at hun har et svært lavt inntak av meieriprodukter.

Jorunn får informasjon om hvilke viktige næringsstoffer denne matvaregruppen inneholder og til hvilke mengder hun anbefales å spise disse matvarene.

Fordi hun skal eliminere laktose i melk fra kostholdet sitt i forbindelse med lav FODMAP-kosthold, ønsker hun å benytte laktosefri melk.

RESULTAT

Etter 6 uker på FODMAP-eliminering er luftplagene til Jorunn betydelig mindre. Hun er fortsatt litt løs i magen, men dette plager henne ikke noe særlig. Hun har fått tilbake appetitten nå som hun har mindre plager og hun kan se for seg et liv uten sjenerende gassproduksjon.

Som følge av FODMAP-provokasjonstesten avdekkes det at hun reagerer mest på fruktaner i noen brødvarer og løk, samt polyoler i noen typer frukt og grønnsaker.

Vi legger opp en plan for rolig vektøkning og et fullverdig kosthold, som Jorunn kan forholde seg til i tiden fremover.

Som en del av planen får hun med seg et sett med sauser og supper som hun kan bruke til noen middager i løpet av uken, da hun synes det høres svært vanskelig ut å smaksette maten, uten bruken av sauser som inneholder løk og hvete.

GODE TIPS OM DU KJENNER DEG IGJEN I JORUNNS SITUASJON

- **Tips 1**
Prioriter utredning av mageplager hos fastlege og spesialisthelsetjenesten. Bruk mindre tid på å google symptomer og plager på nett. Man kan fort bli enda mer forvirret og fortvilet i forsøk på selvutredning. Stress og bekymring kan også påvirke mageplager i negativ retning.
- **Tips 2**
Unngå risiko for feilernæring, næringsstoffmangler og redusert sosial kapasitet ved store kostholdsendringer. Spesielt om du har fått påvist andre sykdommer eller helseplager som påvirkes av kosthold. Konsulter store kostholdsrestriksjoner med ernæringspersonell.

Geir, 47 ÅR

Geir er hard i magen og har gått mye opp i vekt det siste året. Han finner det svært slitsomt med toalettbesøk og magesmerter.



BAKGRUNN FOR KONTAKT

Pasient viser til store plager med hard mage og oppblåsthet. Han er avhengig av å bruke lakserende legemiddel hver uke for å få gått skikkelig på do.

Problemene startet for ca. 1 år siden etter en kneskade han pådro seg under en løpetur i skogen. Geir har vært sykemeldt det siste året, og kun vært i bevegelse hos fysioterapeut for rehabilitering av kneet.

I tillegg til mageplagene har han gått opp 20 kg i vekt, og er nå klassifisert med fedme (BMI: >30kg/h²).

KONSULTASJON

Ernæringskonsultasjonen med Geir viser seg å bli 3-delt, hvor han i samarbeid med behandler legger opp til et gjennomførbart opplegg som tar hensyn til hard mage, luftplager og vektreduksjon.

GJENNOMFØRING/ TILNÆRMING: HARD MAGE

Geir spiser svært lite frukt, grønnsaker, og grove kornprodukter. Dette har resultert i at han har et svært lavt fiberinntak. I snitt for han i seg rundt 5 g fiber, mot anbefalingen av ca. 25-30 g per dag. Han drikker også lite væske nå som han ikke har trent det siste året. Lavt fiberinntak og dehydrering er en vanlig årsak til forstoppelse.

I tillegg er han inaktiv, noe som også øker risikoen for hard mage.

Da Geir ikke klarer å se for seg å øke inntaket av fiberrike matvarer, så forsøker vi rolig introduksjon av fibertilskudd.

Vi velger en type fiber som ikke kan brytes ned i tykktarmen av tykktarmsbakteriene. Bakgrunnen for dette er at nedbrytning (fermentering) av fiber i tarmen skaper gassproduksjon. Samtidig sikrer vi at Geir imøtekommer sitt individuelle behov for væske.

GJENNOMFØRING/TILNÆRMING: LUFTPLAGER

Vi reduserer inntak av FODMAP-karbohydrater for å redusere gassproduksjon i tarmen. Geir liker ikke å lage mat, så han ønsker tips til hvordan lage lav FODMAP-lunsj og -middagsmåltider. Han ønsker å prøve våre supper og sauser, da han ønsker å lage god mat til barna sine som bor hos ham annenhver helg.

GJENNOMFØRING/TILNÆRMING: VEKTREDUKSJON

Geir har fått beskjed av legen om at han ligger og vipper mot høyt kolesterol, høyt blodtrykk og høyt blodsukker, så vi legger samtidig til rette for en plan som setter han i kcal-/energi-underskudd. Dette gir vektreduksjon, samtidig som det hjelper med å redusere porsjonsstørrelsene på bakgrunn av at vi fordeler maten mer utover dagen.

Strategien om å spise mindre porsjoner og flere måltider per dag, er viktig for å redusere sultfølelse gjennom dagen og dermed redusere risiko for overspising til lunsj og middag. På et generelt grunnlag er det også positivt å spise mindre mat til hvert måltid i håndtering av mageplager også.

RESULTAT

Etter 2 uker kommer Geir tilbake til kontroll.

Magen hans er bedre, men luftplagene og den harde magen er fortsatt tilstedeværende. Han har gått ned 1 kg i vekt. Helt etter planen på 500 kcal i underskudd per dag.

Vi øker doseringen av fibertilskudd og fortsetter på FODMAP-eliminering.

Etter totalt 6 uker har Geir økt fiberdosen til et nivå hvor magen ikke er plagsom hard, samt at luftplagene er bedret. Geir er fornøyd.

Vi forventer at mageplagene vil bli enda bedre når han kommer tilbake i vanlig aktivitet.

Om den harde magen hans fortsetter å sjenere ham etter en periode med økt fiber- og væskeinntak, så er Geir informert om at det finnes et legemiddel ved navn Constella som skal kunne hjelpe pasienter med «Irritabel tarm uten diare».

Dette kan hjelpe ved å øke væskestrømmen til tarmen, og dermed gjøre tarmpassasjen lettere. I tillegg skal legemiddelet kunne virke smertelindrende på tarmen.

CODE TIPS OM DU KJENNER DEG IGJEN I GEIRS SITUASJON

- **Tips 1**
FODMAP-eliminering er ikke vist å være en god strategi mot hard mage. Om du sliter med mye hard mage, få hjelp til å kontrollere og tilpasse inntak av fiber og væske, samt økt aktivitet. Konsulter med lege om legemiddelet Linaklotid (Constella) kan være til hjelp for deg.
- **Tips 2**
FODMAP-eliminering kan være til hjelp mot oppblåsthet og luft smerter ved IBS-diagnose, hvor hard mage er hovedutfordring. Hos noen kan luftplagene bedres ved å korrigere den harde magen. Diskuter fremgangsmåte med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

Vigdis, 79 ÅR

Vigdis er en gammel dame. Hun er mye lei seg og er fortvilet over at magen «fanger» henne i hjemmet.



BAKGRUNN FOR KONTAKT

Hun har løs mage og er på toalettet 4-6 ganger hver dag. Hun sliter også med sure oppstøt.

Vigdis mistet mannen sin i en ulykke for 2 år siden, og er sosialt isolert. Hun har 2 barn som hun bekymrer seg mye for, og de er sjelden på besøk.

Plagene hennes startet for ca. 2 år siden.

KONSULTASJON

Vigdis har vært hos legen og fått beskjed om at hun har irritabel tarm. Hun viser til at hun er irritert over at legen sier at mageplagene hennes er psykisk.

Vigdis har fått beskjed av datteren sin at hun burde prøve lav FODMAP-dietten for mageplagene sine. Det viser seg at Vigdis er svært bekymret over barna, og barnebarna sine, og hun sliter fortsatt med stor sorg over mannen sin som har gått bort. Vigdis gråter mye og viser tydelig høyt stressnivå.

GJENNOMFØRING/TILNÆRMING

Da Vigdis har stor tro på lav FODMAP, legger vi opp en plan som eliminerer disse stoffene fra kostholdet. Samtidig legger vi til rette for å sikre nok mengder av viktige næringsstoffer, og nok mat for generell helse og overskudd.

I tillegg fordeler vi maten hun spiser utover dagen, da hun kun har spist 2 store måltider per dag. En av grunnen til dette er for å se om vi kan begrense trykket i magesekk til spiserør for effekt på sure oppstøt.

RESULTAT

Da Vigdis kommer tilbake til kontroll etter 2 uker er mageplagene like vanskelige, for utenom de sure oppstøtene som nesten er borte. Pasienten har et sterkt behov for å prate om bekymringene sine.

Det er god grunn til å tro at mageplagene hennes er relatert til hennes høye stress- og bekymringsnivå. Blant annet adrenalin og noradrenalin, som skilles ut ved stress, påvirker fordøyelsessystemet og hastigheten av maten som transporteres gjennom tarmkanalen.

Da Vigdis blir forklart at hennes psykiske stress kan påvirke magen gjennom hormoner, så forstår hun hva legen mente. Hun ønsker likevel å fortsette på FODMAP-eliminering for å se om det kan gi noen effekt.

Etter 6 uker på diett, så er magen blitt bedre, men det er fortsatt ikke bra. Vigdis tar imot anbefalingen om å bli henvist til psykolog for sitt stressnivå og sorg. Magen hennes blir mye bedre etter noen måneder.

GODE TIPS OM DU KJENNER DEG IGJEN I GEIRS SITUASJON

- **Tips 1**
Vær oppmerksom på at det ofte er flere årsaker til mageplager. Vurder ditt eget stressnivå og følelsesliv som en del av en mulig årsak til mageplagene. Fortell helsepersonell om stressnivået ditt om du ikke blir spurt. Det er fint at psykososiale forhold blir tatt med i vurderingen for å finne beste tilnærming for deg.
- **Tips 2**
Livet er til tider fylt med sorg og bekymring. Vær obs på at dette kan gå utover appetitt og næringsinntak, så vel som at stressnivå kan «sette seg i magen». Få hjelp til enkle løsninger for å opprettholde et sunt nivå av mengde mat og næringsstoffer for å redusere risiko for sterk vektnedgang og mangeltilstander. Dette spesielt om man begynner å bli eldre. Vi vet at signalet om sult og tørste kan svekkes med årene. Lite mat og slitenhet kan i seg selv være belastende for normalfunksjon.

**IBS OG LAV FODMAP
I KOMBINASJON MED
ANDRE SYKDOMMER**

IBS OG LAV FODMAP I KOMBINASJON MED ANDRE SYKDOMMER

Informasjon og kostholdshjelp for mage-/tarmproblematikk blir ofte presentert med verktøy og løsninger for enkeltproblematikk.

Til sammenligning får man kjøpt en bok på hvordan bygge en trygg veranda. Så lenge verandaen er trygg og ser pen ut, så får bokkjøper det han eller hun har betalt for. I kosthold- og helsesammenhenger kan det være noe annerledes.

Et isolert kostholdsråd kan være behjelpelig i bekjempelsen av et symptom eller tilstand, som for eksempel eliminering av FODMAP fra kostholdet for luftplager, løs mage og magesmerter.

Det å eliminere FODMAP-er fra kostholdet vil ikke hjelpe med for eksempel vektnedgang eller jernmangel. I noen tilfeller kan til og med store kostholdsendringer øke risiko for andre ernæringsrelaterte helseutfordringer som man i utgangspunktet ikke hadde.

Vi i Easy FODMAP ønsker å hjelpe med mageplager parallelt med eventuelle andre helseutfordringer. I case-eksemplene i forrige avsnitt ble det satt lys på kompleksiteten ved mageproblemer og at det er flere årsaker til mageplager.

I dette avsnittet skal vi belyse hvordan FODMAP-eliminering kan kombineres med andre kostholdsstrategier for effekt på mageplager, parallelt med annen helseutfordring.

Informasjonen som utbroderes her, må sees på som en introduksjon på hva vi skal utforme i fremtiden. Vi vet at det er mange som ønsker hjelp med for eksempel mageplager og vektnedgang.

I de neste to avsnittene setter vi lys på hvordan FODMAP-eliminering passer inn med kostholdsstrategier i håndteringen av vektreduksjon og diabetes type 2.

Vektendring og IBS

Vektrelaterte lidelser er svært vanlig. Vi tenker da på lidelser hvor undervekt og overvekt er de største risikofaktorene for utvikling av sykdom/helsetilstand. Eksempler på dette er fedme som risikofaktor for utvikling av hjerte-/karsykdom, diabetes type 2 og muskel-/skjelettsmerter.

Undervekt kan også øke risiko for benskjørhet, mangeltilstander målt i blod, og hjerte-/karsykdom. I dette avsnittet vil vi fokusere på FODMAP-eliminering og ønske om vektnedgang.

Det er ingen direkte sammenheng mellom IBS og vektøkning. Vi skal se på hvordan man kan oppnå vektnedgang, samtidig som man gjennomfører FODMAP-eliminering. Når vi skal legge til rette for vektnedgang, må vi vite hva som påvirker vekten i størst grad.

Vekten påvirkes av energibalansen. Kun energibalansen. Et annet ord for energibalanse er kcal-balanse, eller kJ-balanse. Det vil si at vekten påvirkes av forholdet mellom energi som brukes for bevegelse av kropp og indre funksjon, og energi inntatt gjennom mat og drikke.

Gjennom videre avsnitt vi bruke ordene «energi» og «kcal» om hverandre. Husk at de har samme betydning.

Bevegelse av kropp og indre funksjon handler om å holde i gang vitale prosesser som for eksempel hjerteslag, leverfunksjon, blodsukkerregulering osv., samt energi benyttet til å bevege kroppen gjennom skjelettmuskulatur.

Det totale forbruket av energi omtales i dagligtale som forbrenning. Det er den totale forbrenningen over tid som påvirker vektendring.

På den andre siden av kcal-balansen har vi det totale inntaket av energi gjennom mat og drikke. På samme måte som for forbrenning, så vil det totale inntaket av energi over tid påvirke vektendring.

Det vil si at det i sum, er den totale bevegelsen og det totale inntaket av mat og drikke over en uke, en måned og et år, og forholdet mellom dem, som gir vektendring i praksis.

FORBRENNING

Den eneste påvirkelige faktoren med god nok relevans for forbrenning er økt eller redusert bevegelse. Vi kan påvirke effektiviteten av forbrenningen gjennom bevegelse og intensitetsstyring. For eksempel gange vs. å løpe.

I tillegg vil mengde muskelmasse bestemme hvor høy forbrenning vi har i gitt aktivitet. Det vil si at vi forbrenner mer kcal med mer muskelmasse. Dette er bakgrunnen for at menn vanligvis har en høyere forbrenning enn kvinner. Menn har naturlig mer muskelmasse enn kvinner.

I prinsippet vil det si at menn kan spise mer mat og større porsjonsstørrelser gjennom dagen uten å erfare vektøkning, sammenliknet med kvinner med samme aktivitetsnivå.

I samfunnet generelt så beveger vi oss mindre enn før på grunn av stillesittende arbeid, og hjelpemidler i hverdag som for eksempel bil, kollektivtrafikk og heis.

Som kjent, vil økt aktivitetsnivå hjelpe med vektkontroll. Derfor vil økt aktivitet alltid være et viktig virkemiddel for å lettliggjøre vektnedgang. Når det er sagt så er det svært utfordrende å oppnå langsiktig vektnedgang kun basert på økt aktivitetsnivå. Mengde mat er av stor betydning. Og for de fleste, av størst betydning.

De fleste vil oppleve at det kreves for stor innsats i økt mengde bevegelse og forbrenning for å kompensere for de kaloriene man spiser. Til sammenlikning så må en gjennomsnittsperson gå i ca. 3-4 timer for å forbrenne et middagsmåltid, eller gå i ca. 2 minutter for å forbrenne én stk. nøtt.

Det er alltid en fare for at informasjon som sammenligner et spesifikt måltid eller en spesifikk matvare blir oppfattet som at man ikke skal spise det gitte eksempelet. Slik burde det ikke oppfattes.

Det er viktig å understreke at det ikke finnes «ja-mat» og «nei-mat» når man prater om kosthold og vektendring. Alt handler om riktige mengder, tilpasset individets forbrenning.

ENERGI (KCAL) I MAT OG DRIKKE

Det er ulike mengder kcal-er, i ulike mat og drikke. Dette på grunn av at ulike mat- og drikkevarer inneholder ulike mengder av energigivende næringsstoffer.

Maten består av hundrevis av næringsstoffer, men det er kun fett, alkohol, protein og karbohydrat som inneholder kalorier. Det vil si at det er kun mat og drikke som inneholder disse næringsstoffene som direkte påvirker vektendring.

Det er mange populær-dietter som spekulerer i å eliminere eller redusere inntaket av én eller flere av disse næringsstoffene. Felles for alle disse diettene er at de kan gi vektnedgang ved redusert kcal-inntak som følge av mat- og næringsstoffrestriksjon.

Disse diettene har også til felles at det er svært utfordrende å opprettholde de strenge og møysommelige restriksjonene over tid. Resultatet for de aller fleste er at det ikke er gjennomførbart i lengden, resultater uteblir og vekten øker tilbake til utgangspunktet etter en stund.

I tillegg til bortkastet innsats etter at vekten er tilbake, er det vanlig å føle på håpløshet, redusert selvfølelse og tristhet.

Det er derfor av vår erfaring i arbeid med mennesker og vektendring at vi ikke skal utsette mennesker for strenge restriksjoner i matveien på bekostning av trivsel, og heller ikke utsette dem for muligheten av å kjenne på følelsen av å ikke mestre livsstilsendring.

Vi skal samkjøre økt trivsel, unngå strenge kostholdsrestriksjoner, og stimulere til langsiktig, gjennomførbart vektkontroll. Vi gjør dette ved å ta vekk fokuset på «ja-mat/ nei-mat» og sultedietter.

Vi skal fokusere på å redusere sjansen for sterk sultfølelse og støtte opp til mer overskudd, økt konsentrasjon, økt læringsevne og bedre livskvalitet. Dette skal vi få til ved hjelp av flere måltider per dag og fokus på porsjonsstørrelser.

ETABLERING AV VEKTKONTROLL

Vi skal etablere vektkontroll og redusere inntak av kalorier ved å redusere porsjonsstørrelser. Redusert mengde av enkelte matvarer, lunsj, middag osv.

Ved å fokusere på porsjonsstørrelser vil all mat være «ja-mat» og samtidig ta vekk følelsen av å gjøre noe ulovlig ved å spise mat man forbinder med å være «usunn».

Dette kan gjøres gjennomførbart ved å unngå å bli skrubbsulten. Vi skal dermed legge til rette for å spise oftere og samtidig stimulere til å spise mindre porsjoner.



Sammen med klinisk ernæringsfysiolog, stedlig eller via Skype/telefon, vil man gjøre kalkulasjoner på individuell forbrenning, samarbeide om å sette ord på kostholdsvaner, gjennomføre kalkuleringsestimater på energiinntak, og sammen finne realistiske og gjennomførbare løsninger som kan fungere i tiden fremover.

Sammen med klinisk ernæringsfysiolog vil man selv kunne bestemme hvor raskt man ønsker å gå ned i vekt og samarbeide om å utforske hva som er en realistisk vektnedgangshastighet basert på endringskapasitet.

Man trenger ikke gå så grundig til verks for å oppnå vektnedgang. Her er noen gode tips på hvordan legge til rette for en struktur som stimulerer til vektnedgang:

HVORDAN GÅ FREM I PRAKSIS:

1. Start med å fokusere på hverdager. Registrer når du vanligvis står opp. Det kan godt fremgå som et intervall som for eksempel mellom kl.07.00 og 09.00 da mange dager er forskjellig. Vektendring handler om daglige rutiner. Med det som utgangspunkt, er det lurt å forsøke å stå opp til ca. samme tid hver dag. Når du legger deg er med på å avgjøre dette.
2. Videre registrerer du når du vanligvis spiser første gang etter at du våkner. Bruk gjerne bilde på neste side som støtteverktøy.<
3. Deretter registrerer du når du vanligvis spiser og drikker neste gang, og så videre gjennom en vanlig dag.
4. Om det går mange timer mellom hver gang du spiser eller at det er lang tid mellom for eksempel lunsj og middag, så forsøk å tenk på hvor sulten du er til middagsmåltidet. Vanligvis blir det store porsjoner, og trang etter matvarer/måltider med mye energi om du er veldig sulten. Det er også vanlig å spise veldig fort når man er veldig sulten. Dette kan føre til overspising, da kroppen ikke rekker å koble inn en hensiktsmessig appetittregulering gjennom hormoner. Da får man ikke metthetsfølelsen tidsnok. Dette betyr i praksis at man spiser mer mat når man stresser seg gjennom et måltid, enn hva man ville klart å spise om man spiser saktere og lar hormoner og magesekk gi beskjed om at du ikke trenger mer mat. Spis derfor saktere til store måltider og fokuser på å stoppe og spise når du er passe mettet.
5. For å redusere sjansen for å bli skrubbsulten til lunsj og middag, er det lurt å innføre et mellommåltid der det er over 4 timer uten mat. Dette legger grunnlaget for å klare å spise saktere og innta mindre porsjoner. Altså, det legger grunnlaget for å mestre inntak av mindre mat til store måltider. Vanlige og enkle mellommåltider kan være 1-2 frukt, 1 brødskeiv med pålegg, ca. 20 nøtter eller yoghurt, eller en kombinasjon av disse i mindre mengder.
6. Øv på å mestre et optimalisert måltidsmønster. Husk at det alltid er slitsomt å innføre nye vaner. Etter en stund vil det bli mye enklere og det vil gå av seg selv, som en ny etablert vane.
7. Tips: kjøp inn mellommåltider for hele uken og la det ligge enkelt tilgjengelig i kjøleskapet hjemme eller på jobb.
8. Husk at det er svært vanskelig å oppnå vektreduksjon ved å innta to varme måltider per dag, om man ikke øker aktivitetsnivået betraktelig.

MINE MATVANER

Når spiser jeg vanligvis?
Ring rundt hvor sulten du er.

Klokkeslett:

05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
00:00

VEKTREDUKSJON I KOMBINASJON MED FODMAP-ELIMINERING:

Vektendring etter modellen presentert over, vil i seg selv legge til rette for mindre mageplager da porsjonsstørrelser til hvert måltid reduseres.

I praksis vil det si at man inntar mindre FODMAP-er per måltid og vil med dette naturlig redusere inntaket av mengde FODMAP-er, samt fordele dem utover dagen, som også øker sjansen for at disse stoffene skaper mindre mageutfordringer.

En ordinær FODMAP-eliminering påvirkes ikke av måltidsmønsterstrategien for vektnedgang.

Diabetes type 2 og IBS

Den største risikoen for utvikling av diabetes type 2 er sterk vektøppgang over tid. Her finnes det unntak hvor genetikk øker risiko for sykdomsutvikling, uten tilstedeværelse av fedme.

For de aller fleste er det vektøkning som er utslagsgivende risikofaktor for utvikling av diabetes type 2.

Det vil si at vektkontroll og måltidsrytmestrategien presentert over er en viktig del av kostholdsfokuset ved denne livsstilssykdommen.

Ved etablert diabetes type 2 er kroppens systemer til å flytte blodsukker vekk fra blodbanen i ulage. Her er det store individuelle forskjeller på hvor mye «hjelp» kroppen trenger for å sikre et helsemessig blodsukkernivå.

Noen kan regulere diabetesen sin kun med kostholdstiltak på inntak av total mengde (og type) karbohydrat, andre trenger mer hjelp på å fordele en fornuftig mengde karbohydrat ut over dagen i riktige mengder.

Andre får hjelpe med tabletter som påvirker leverens utskillelse av blodsukker fra sitt lager, mens noen er avhengig av insulininjeksjoner for at ikke blodsukkeret skal bli for høyt.

Derfor er det umulig å utbrodere en generell anbefaling på kosthold som treffer alle. Diskuter dette med din lege eller klinisk ernæringsfysiolog, eller ta kontakt med oss for veiledning.

Om man ikke allerede benytter seg av insulin som medikament for håndtering av sykdommen sin, vil det være viktig å fokusere på noen kostholdstiltak:

- **Reduser total mengde karbohydrater i gjennom dagen**

For å hjelpe kroppens reduserte evne til å flytte vekk blodsukker fra blodbanen, kan vi passe på å spise mindre total mengde karbohydrater i løpet av dagen, samt fordele inntaket på flere måltider, slik at blodbanen ikke får et sjokk av «sukker» å rutte med, på en gang. Dette kan gjøres på samme måte som for vektreduksjon og måltidsmønsterstrategien. Ved overvekt vil det være viktig å redusere vekten i seg selv, for å bedre kroppens håndtering av blodsukker. Dette understreker hvor gunstig det er å følge rådene i forrige avsnitt om vektnedgang.

- **Ikke ta bort alle karbohydratene**

En vanlig feil er å kutte vekk nesten alt karbohydrat fra kostholdet. Dette er i de fleste tilfeller ikke nødvendig for å hjelpe kroppen til bedret blodsukkerhåndtering. Vi må kun redusere mengden karbohydrat i kosten til et nivå hvor kroppen klarer å fordele det videre ut i kroppen. Du kan få hjelp av klinisk ernæringsfysiolog til å finne ut av hvilken mengde karbohydrat din kropp klarer å håndtere.

- **Etabler et fornuftig måltidsmønster med korrekte porsjonsstørrelser**

Ved overvektutløst diabetes type 2, etabler et fornuftig måltidsmønster og reduser mengde karbohydrat ved å innta mindre porsjoner som utgangspunkt. I tillegg vil det være lurt å velge langsomme karbohydrater i stedet for raske karbohydrater. Velg derfor grovere kilder av ris, pasta og korn. Begrens mengdene av snacks og søte drikker. Mer informasjon om dette kan du lese om på hjemmesidene til diabetesforbundet.

DIABETES TYPE 2 I KOMBINASJON MED FODMAP-ELIMINERING:

FODMAP-eliminering kan kombineres i ganske god grad sammen med kostholdshåndtering av diabetes type 2.

Som for vektreduksjon, er det viktig for blodsukkerkontroll å redusere porsjonsstørrelsen ved store måltider, samt fordele inntaket av mat og karbohydrater utover dagen i et hensiktsmessig måltidsmønster.

FODMAP er noen bestemte typer karbohydrater. Dermed er det naturlig at man reduserer totalt antall karbohydrat ved å kutte ned på FODMAP-er. Dette kan være en fordel i håndteringen av diabetes type 2.

Men, da et kosthold med lav mengde av FODMAP ikke er det samme som et lavkarbo-kosthold, så vil det være viktig å velge lav FODMAP-varer som ikke inneholder for mye raske karbohydrater.

Kommersielle kornvarer som er lave på FODMAP-er er ofte basert på fiberfattige kilder. Når det gjelder brød, vil det ofte være viktig å lage disse selv, basert på grove ingredienser.

Du kan ta kontakt for kostholdstøtte fra en av våre kliniske ernæringsfysiologer. Husk at det viktigste for blodsukkerkontroll er redusert mengde karbohydrater i kosten, tilpasset individuell blodsukkerfunksjon.

Det vil si at mange kan innta lysere kornvarer om man kombinerer dette med andre næringsstoffer som forsinker opptak av karbohydrat fra tarm. Med dette vil et kosthold lavt på FODMAP la seg kombinere med et kosthold for diabetes type 2.

■ Andre sykdommer og IBS

Vi vil fortsette å utvikle informasjon på hvordan kombinere et kosthold lav på FODMAP og vanlige sykdommer som forekommer i befolkningen.

Vi kommer til å produsere mer materiale for å gjøre det enklere å følge kostholdsstrategier i håndteringen av FODMAP-eliminering sammen med vektendring og diabetes type 2, samt utvikle ressursmateriale om andre sykdommer.

Du kan i tiden fremover forvente å lese informasjon om for eksempel hjerte-/karsykdommer inkludert høyt kolesterol og høyt blodtrykk, osteoporose, mangeltilstander som for eksempel jern- og vitamin D-mangel og vektøkning som strategi for håndtering av mer alvorlig sykdom.

Vi vil også legge til rette for god idrett- og prestasjonsernæring, og et generelt sunt kosthold som sikrer inntak av alle essensielle næringsstoffer sammen med mageproblemer og FODMAP-eliminering.



■ Variert kosthold og tarmflora

Et variert kosthold er et kjent begrep og det er lett å forstå at det er sunt å spise forskjellig mat som bidrar med ulike næringsstoffer. Det som ikke er så lett er å vite hvor mye mengde man trenger av ulike matvarer for å imøtekomme sine individuelle behov for viktige næringsstoffer.

Det finnes store gode publikasjoner som referer til god forskning på hvor mange mikrogram eller milligram man burde få i seg hver dag.

Om man skal gå i sømmen og regne ut hvor mange måleenheter med for eksempel kalsium, fiber og C vitamin man får i seg gjennom kostholdet så opplever man fort at dette er en jobb det ikke er mulig å kontrollere i lengden.

Det er derfor vi opererer med matvaregrupper. Vi burde spise mat fra alle matvaregrupper hver dag, og det kan for noen være lurt å få hjelp av ernæringsfysiolog til å balansere inntaket av riktig mengde matvaregrupper, tilpasset for eksempel en kcal-målsetning for vektnedgang, vektoppgang eller idrettsernæring.

Denne boken tar ikke for seg utdypende informasjon på variert kosthold og matvaregrupper i denne runden, men det er en kjentsak at veldig mange av oss sliter med å få i seg «5 om dagen», og 3 serveringer av meieriprodukter.

«5 om dagen» er for de fleste i Norge et kjent begrep. Det er slagordet for anbefaling om å spise 3 serveringer av grønnsaker og 2 serveringer av frukt hver dag.

Mange synes dette er utfordrende, og det kan være ekstra utfordrende for IBS pasienter som ønsker å prøve lav FODMAP-kosthold. Dette fordi mange typer frukt og grønnsaker inneholder FODMAP.

VARIET KOSTHOLD GIR BEDRE TARMFLORA, AV: JULIANNE LYGSTAD

Julianne Lyngstad har bidratt med litt informasjon om hva hun jobber med å utvikle i fremtiden og hennes tanker rundt FODMAP og et mer variert kosthold:

Mange med IBS har en mild ubalanse i tarmfloraen, og forskning tyder på at ubalanse i tarmen spiller en rolle i utviklingen av IBS.

Dette bekreftes blant annet hos mennesker som utvikler IBS etter en mage- og tarminfeksjon (post-infeksiøs IBS) eller etter hyppig bruk av antibiotika. Det er også gjort studier hvor man transplanterte avføring fra IBS-pasienter til bakteriefrie mus, der man så at IBS-plagene ble gjenskapt hos musene. Det kan derfor tyde på at bakteriesammensetningen i tarmen spiller en rolle for både smerter, ubehag og avføringsforstyrrelser ved IBS.

Gjeninnføringsdelen er derfor spesielt viktig i behandlingen av IBS. Jo mer høy FODMAP-råvarer du kan inkludere, desto bedre er det for deg og tarmfloraen din. Har du derimot problemer med selv små mengder FODMAP-er, det flere magevennlige råvarer du kan inkludere for å styrke de gode bakteriene i tarmen.

Dette inkluderer blant annet fiber fra lav FODMAP-kornsorter (havre, bokhvete, fullkornsrís og quinoa), rotgrønnsaker (gulrot, sellerirot, pastinakk) og grønne bladgrønnsaker (grønnkål, ruccola, spinat).

Lav FODMAP-frukt og -bær bidrar også med tarmstyrkende fiber, spesielt blåbær, bringebær og kiwi. I tillegg kan mat som inneholder resistent stivelse være gunstig for tarmfloraen. Dette er en type stivelse som er resistent – eller motstandsdyktig mot fordøyelse og blir dermed næring til de gode tarmbakteriene.

Denne prosessen kan bidra til å styrke tarmfloraen!

Eksempler på lav FODMAP-mat med resistent stivelse er grønne bananer, avkjølt kokt potet, avkjølt kokt ris, rå havre og hermetiserte linser.

I tillegg til fiber og resistent stivelse, inneholder alle disse råvarene fytokjemikalier eller plantestoffer som også har vist å fremme veksten av gode bakteriene i tarmen. Hver plante byr på ulike plantestoffer, noe du blant annet kan se på plantens farger. Jo større variasjon du har i kostholdet, desto flere ulike plantestoffer får du i deg. Det er supert om du ønsker å ta vare på de gode bakteriene i tarmen, som igjen kan gi deg bedre tarmhelse.

Det er fremdeles mye forskning som gjenstår rundt betydningen av tarmens bakterieflora, både hos friske og IBS-pasienter. De fleste studier har til nå fokusert på hvilke bakterier vi har i tarmen, ikke hva slags oppgaver de har. Men ved å fokusere på å spise mat som styrker de gode tarmbakteriene allerede nå, så er vi et skritt foran.

Tips: gjeninnfør så mye høy FODMAP-mat som mulig, spis variert, fiberrikt og sørg for å få i deg et bredt utvalg tarmstyrkende, fargerike grønnsaker, frukt og bær. Dette vil kunne gi deg god symptomkontroll og ikke minst bedre tarmhelse.



**NYTTIGE RESURSER
FOR DEG MED IBS**

NYTTIGE RESURSER FOR DEG MED IBS

Alle Easy FODMAPs støttespillere og bidragsytere leverer nyttig og god informasjon om IBS og lav FODMAP-kosthold på nett. Ta en titt på deres hjemmesider:

- Easy FODMAP: <https://easyfodmap.no>
- Stine Malvik: <http://mat-helse.no>
- Julianne Lyngstad: <https://lyngstadernaering.no>
- Cecilie Hauge Ågotnes: <https://www.lavfodmap.no>
- Genetic Analysis: <http://www.genetic-analysis.com>
- Mollyosa: <http://www.mollyosa.com>

Andre nyttige kilder til IBS, FODMAP og generelt om kosthold og helse kan finnes på følgende sider:

- <https://helsedirektoratet.no>
- <https://helse-bergen.no>
- <https://www.lmf norge.no>
- <http://www.friskogfunksjonell.no>
- <https://www.diabetes.no>



EASY FODMAPS MATPRODUKTER OG HISTORIEN BAK



EASY FODMAPS

MATPRODUKTER OG HISTORIEN BAK

Tiden hvor du brukte timevis på å gruble over hva du kan ha til middag og undersøke i alle vindens vinkler etter innhold av FODMAP-er i diverse matvarer og råvarer, er snart over.

I den samme vendingen er også tiden for å spise platte og smakløse måltider forbi. I tiden fremover vil du ha muligheten til å lage en ferdig middag til hele familien på alt fra 5 minutter og oppover. Du trenger ikke engang å planlegge lang tid i forveien med de spiseklare suppen våre.

Det gjør seg godt i en stressende hverdag hvor vi skal få til et måltid mellom jobb, fritidsaktiviteter og frivillige verv.

Forestill deg å invitere alle vennene dine på middag og få komplimenter for kokkekunstene dine, selv når du har diskett opp til et lav FODMAP-måltid som ikke gir deg noen plager i etterkant.

Alt dette kan vi takke Dr. Sue Shepherd for.

Ikke bare har hun ledet teamet på Monash University som står bak den banebrytende forskningen som har ledet til identifiseringen av FODMAP, hun har også utviklet lav FODMAP-dietten.

I tillegg er hun også en av gründerne bak FODMAPPED Foods som produserer FODMAPPED for you!-matvareserien og hun har selv vært med på å utvikle de fleste av produktene du får kjøpt på <https://easyfodmap.no>.

Selv om Sue Shepherd solgte seg ut av selskapet for en tid tilbake, da hun følte at hun fikk noen interessekonflikter med det arbeidet hun leder på Monash University, lever produktene videre i beste velgående.

I dag drives virksomheten av en familiebedrift i Australia som i omlag 20 år har produsert matvarer for personer med allergier og matvareintoleranser gjennom selskapet Not a Trace. Dette viste seg å være en perfekt match.

Deres erfaring med produksjon og distribusjon av denne typen mat har gjort det mulig å fortsette produksjonen og klargjøre varene for eksport.

Samtidig er datteren til grunnleggerne av Not a Trace, og som i dag sitter i ledelsen, utdannet klinisk ernæringsfysiolog, noe som igjen har gjort det mulig å videreutvikle konseptet i høyt tempo, samtidig som det faglige aspektet er ivaretatt.

Når du handler hos Easy FODMAP kan du være trygg på at det faglige er ivaretatt av kliniske ernæringsfysiologer, gjennom hele verdikjeden. Fra vareutvikling, produksjon og helt til varene når postkassen din.

Det er noe du ikke får andre steder. Hverken i dag og trolig heller ikke i fremtiden. Og nå er disse produktene endelig kommet til Skandinavia!

Vi er derfor henrykte over å kunne presentere våre nye, smakfulle og spiseklare supper og sauser for en enklere hverdag for deg med irritabel tarm. Litt lenger bak i denne boken finner du også noen skreddersydde oppskrifter basert på vår smakskolleksjon, som vi føler oss sikre på at kommer til å falle i smak hos deg. Men aller først byr vi deg på en sniktitt på produktene i FODMAPPED for you!-serien.

PASTASAUZER



PASTASAUS MED RØDVIN ITALIENSKE URTER OG TOMAT

Med tomat, aubergine og paprika stekt på lav varme, har denne pastasausen deilige, intense smaker. Et næringsrikt og deilig alternativ, spesielt for de som følger et vegetarisk kosthold. Bare varm opp og server over varm pasta!



PASTASAUS MED GRØNNSAKER OG TOMAT

En deilig og velsmakende tomatbasert pastasaus som er smaksatt med rødvin og italienske urter. Pastasausen har en nydelig smak som du kan kjenne at er tilberedt med kjærlighet for mat. Sausen er en av originalproduktene som ble utviklet i direkte samarbeid med Dr. Sue Sheppard, som også er personen bak den nå aksepterte forskningen som FODMAP og lav FODMAP-dietten bygger på.

SUPPER



STEKT GRESSKARSUPPE MED ET HINT AV SALVIE

For deg som gjerne tar en suppe, er denne gresskarsuppen med et hint av salvie en fantastisk smaksopplevelse som passer perfekt inn i en travel hverdag. Eller for deg som rett og slett ikke ønsker å vie livet til matlaging. Uansett er denne spiseklare gresskarsuppen et smakfullt måltid som kan være klar på så lite som 2-3 minutter. Nyt den som middag eller lunsj.



MINISTRONESUPPE

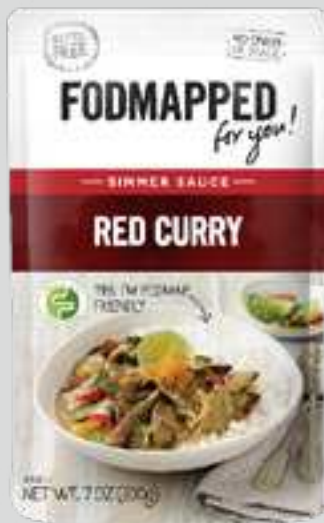
Det nyeste tilskuddet til «FODMAPPED For You!»-serien. Denne lav FODMAP-vennlige italienske klassikeren gir deg den herlige smaken av minestrone-suppe i et lav FODMAP-sertifisert alternativ.

WOKSAUSER



GREEN CURRY WORKSAUS

Et utsøkt måltid med lav FODMAP-vennlig green curry som vil glede smaksløkene dine, er lett å lage og er klar på kun 20 minutter!



RED CURRY WORKSAUS

En herlig lav FODMAP-vennlig, mild og kremet kokos-curry som er klar til bruk. Alt du trenger å gjøre er å sette på en panne med favorittvalget ditt av rødt kjøtt, sjømat, kylling, svin eller tofu, tilsette grønnsaker og helle denne sausen over.



BUTTER CHICKEN CURRY WORKSAUS

Den indisk-inspirerte Butter Chicken Curry er rask og enkel å tilberede. Bare tilsett kylling, gulrot, potet og tomat. Server deretter med dampet basmatiris for et godt måltid du kan nyte!



SWEET CHILLI WORKSAUS

Perfekt for sommeren, god hele året. Denne steke sausen er fullpakket med friske asiatisk-inspirerte smaker, som det er lett å tilberede. Deilig! En smakfull lav FODMAP-middag har aldri vært enklere.



OPPSKRIFTER

Mange synes det er greit å følge en oppskrift når man lager mag, og kanskje spesielt når man skal lage en lav FODMAP-rett. Derfor har vi lagt med noen oppskrifter du kan bruke sammen med FODMAPPED for you!-produktserien.

I oppskriftene som presenteres i denne boken blir det ikke vist til noen leverandørspesifikke meltyper eller ingredienser. Et utvalg av lav FODMAP-ingredienser som kan benyttes vil på sikt bli kontinuerlig lastet opp på våre hjemmesider på <https://easyfodmap.no>.

Der vil du etterhvert også finne rasjonale for mengdeanvisninger av ulike matvarer som er klassifisert som «høy» eller «lav», avhengig av mengde. Følg med for gode tips og veiledning!

Du kan også benytte deg av appen til Molyosa. Der kan du finne en oversikt over forskjellige matvarer du trygt kan bruke for å lage matrettene. Det vil nok være til stor hjelp for mange. En ting er i alle fall sikkert, her er det mange matgleder i tiden fremover!



LAKS MARINERT I GRØNN KARRI MED FRUKT-OG GRØNNSAKSALAT

Porsjoner: 2-3

Ingredienser

- 2-3 laksefileter
- Olje eller smør til steking
- 1 pose FODMAPPED Green Curry-woksaus
- 1 lime
- 6 dl hermetisert kokosmelk
- ½ dl kokosvann
- 1 gulrot
- ½ papaya
- ¼ ananas
- 1 stk. blodappelsin
- Fersk mynte
- Fersk koriander
- 1 rød chili
- 2 ss fiskesaus (Fish Sauce)
- 2 ts sesamolje
- 1 ss hvitvinseddik

Fremgangsmåte

Lag først marinade til laksen som skal ligge i kjøleskapet i ca. 4 timer. Salatdressingen blir mer smaksrik hvis den også står litt i kjøleskapet.

MARINADE

1. Legg laksefiletene i en plastpose.
2. Bland en ½ pose FODMAPPED Green Curry-woksaus med kokosmelk og saften fra én lime. Fordel blandingen i plastposen med laksen.
3. Rist posen og la laksen hvile i marinaden, i kjøleskapet i opptil 4 timer.
4. Ta laksen ut av kjøleskapet og la den ligge litt i romtemperatur, mens du lager salat.

SALAT

- ½ papaya
- ¼ ananas
- Blodappelsin
- 1 neve mynte
- 1 gulrot
- 1 neve koriander
- 1 chili

1. Skjær alt skallet av appelsinen, det skal ikke være noe hvitt igjen. Skjær ut én og én appelsinbåt, fri for hinner.
2. Skjær papaya og ananas i middels store biter og rasp gulroten grovt.
3. Ta frøene ut av chilien og finhakk den.
4. Grovhakk koriander
5. Bland alt i en stor bolle og tilsett dressingen.

Tips

Laksen kan byttes ut med hvit fisk eller kylling.

DRESSING

- 2 ss fiskesaus (Fish Sauce)
- 1 ss hvitvinseddik
- ½ dl kokosvann
- 2 ts sesamolje

SALATDRESSING

1. Bland sammen resten av FODMAPPED Green Curry-woksaus med fiskesaus, hvitvinseddik, kokosvann og sesamolje.
2. Bland dressingen i salaten.
3. Varm stekepannen.
4. Stek laksen 3-4 min på hver side eller til den er stekt slik du liker den.
5. Legg litt av salaten på tallerkenen og legg laksen på toppen.
6. Pynt gjerne med noen friske koriander- og mynteblader.
7. Retten kan serveres med ris, hvis det er ønskelig.





KYLLING OG SPINAT- PARMIGIANA MED GRØNN SALAT

Porsjoner: 4

Ingredienser

- 4 stk. kyllingfileter
- 4 ss glutenfritt mel (velg type med lav FODMAP)
- Salt
- Pepper
- 1 egg
- 1,25 dl vann
- 5 dl rismel
- 1 ts tørket persille
- 1 sitron
- Olje til steking
- 1 pose FODMAPPED Slow Roasted Vegetable Tomato Pasta Sauce
- 100 g spinat
- 3 vårløk, kun det grønne
- Ruccola eller annen grønn salat
- Ristede pinjekjerner
- 2,5 dl raspet parmesan eller gulost

Fremgangsmåte

1. Forvarm stekeovnen til 200 grader.
2. Bank ut kyllingfiletene til de får en jevn tykkelse.
3. Bland mel, salt og pepper i en plastpose og tilsett kyllingfiletene.
4. Rist posen godt slik at kyllingen blir dekket.
5. Finn fram to boller.
6. Visp sammen 1 egg og 1,25 dl vann i den ene bollen.
7. Riv sitronskallet med et zestjern og finhakk det. Bland skallet med rismel og tørket persille i en ikke for dyp bolle.
8. Dypp én og én kyllingfilet i den bløte blandingen og pass på at noe av væsken drypper av før du vender kyllingen i den tørre blandingen.
9. Varm opp oljen i stekepannen over medium varme, stek kyllingen i 4 min på hver side til

- rismelet har fått en gyllen farge. Ta kyllingen ut av stekepannen og la den hvile på kjøkkenpapir slik at oljen blir absorbert.
10. Gjør klart et stekebrett med bakepapir.
 11. Legg kyllingfiletene på bakepapiret og ha 2-3 spiseskjeer FODMAPPED Slow Roasted Vegetable Tomato Pasta Sauce over kyllingene.
 12. Dekk kyllingene med et tykt lag av spinat og raspet ost.
 13. Stekes i 12-15 min i ovnen, til osten er gyllenbrun og boblete.

Tips

Har du ikke zestjern kan du bruke det fineste på et rivjern. Pass på å ikke få med noe av det hvite skallet.

SALAT

- Resten av spinaten
 - Ruccola eller grønn crispy salat
 - Vårløk, kun det grønne
 - Ristede pinjekjerner
1. Server kyllingen ved siden av salat, sitronskive og friske basilikumblader til pynt





SWEET & STICKY MARINERTE KYLLINGVINGER

Porsjoner: 4-6

Ingredienser

- 1 kg (10-12) kyllingvinger
- 1 pose FODMAPPED Sweet Chili-woksaus
- 1 stilk sitrongress
- 1 lime (saft og skall)
- 1 ss glutenfri soyasaus
- 1 ts fiskesaus (Fish Sauce)
- Fersk koriander

Fremgangsmåte

Lag først marinaden til kyllingen som kan ligge i kjøleskapet fra 1 time opptil 24 timer.

1. Forvarm stekeovnen til 170 grader.

MARINADE

1. Riv limeskallet med et zestjern og finhakk.
2. Legg kyllingvingene i en stor plastpose.
3. Bland 150 gr. FODMAPPED Sweet Chili-woksaus med finhakket sitrongress, limeskall og saft, og hell det i posen med kyllingvingene.
4. Gni marinaden godt inn i kyllingen og marinér i kjøleskapet i minimum 1 time, men den kan godt ligge i opptil 24 timer for ekstra, god smak.
5. Når kyllingvingene er ferdig marinert, legg de på bakepapiret og stek de i stekeovnen i mellom 35-40 minutter. Snu med jevne mellomrom.
6. Kyllingvingene er ferdigstekt når de har fått en gylden farge og en sprø skorpe.

DIPPSAUS

1. La resten av FODMAPPED Sweet Chili, Basil and Lemongrass Stir Fry Simmer Sauce, og smak til med soyasaus og fishsauce.
2. Server kyllingvingene med grovhakket koriander og dippsaus.

Tips

- Har du ikke zestjern kan du bruke det fineste på et rivjern. Pass på å ikke få med noe av det hvite skallet.
- Hvis du ønsker Hot and Spicy, bland inn 2 finhakkede rød chili i marinaden.





LANGTIDSSTEKT KYLLING FYLT OLIVEN OG MAISCOUSCOUS

Porsjoner: 6

Ingredienser

- Olivenolje til steking
- 800 g kyllingfilet (tilberedes i to omganger)
- 1 pose FODMAPPED Pastsaus med rødvin, italienske urter og tomat
- 1/2 dl fylte, grønne oliven eller kalamataoliven
- 1 liten, rød paprika
- 3,5 dl tørr couscous av mais*
- 1 sitron
- 2,5 dl kokende vann
- Fersk basilikum

Fremgangsmåte

1. Varm opp 1 ss olivenolje i stekepannen på medium varme, stek kyllingfiletene på begge sider.
2. Når kyllingfiletene har fått litt farge tilsett oppkuttet paprika.
3. Etter 2 minutter steking tilsettes FODMAPPED Red Wine + Italian Herbs Tomato Pasta Sauce sammen med hele oliven, og rør om til sausen begynner å koke.
4. Reduser varmen og la den småkoke på lav varme i ca. 45-50 minutter.

COUSCOUS

1. Riv sitronskallet med et zestjern og finhakk det.
2. Bland sammen couscous med 1 ts olivenolje, finhakket sitronskall og 2,5 dl kokende vann.
3. Dekk til bollen med et lokk eller plastfolie, og la den hvile i 10 minutter.
4. Etter 10 minutter, tilsettes ca. 2 ss grovhakket basilikum og bland godt.
5. Server kyllingen med couscous og pynt med basilikumblader.

Tips

- Couscous av mais kan byttes ut med ris, poteter, glutenfri pasta eller annen glutenfri couscous.
- Har du ikke zestjern kan du bruke det fineste på et rivjern. Pass på å ikke få med noe av det hvite skallet.





BBQ FISKEKEBAB I WRAPS

Porsjoner: 4

Ingredienser

Fisken skal marineres i ca. 1 time.
Bambusspydene må legges i vann. Fisken kan stekes i biter i stekepanne.

- 800 g hvit fisk – en tykk bit torskeloin
- 1 pose FODMAPPED Butter Chicken Curry-woksaus
- 1 sitron
- ½ dl laktosefri gresk yoghurt
- Bambusspyd, gjennomvåte eller andre grillspyd
- Glutenfrie wraps, varmes før servering
- dl strimlet isbergsalat
- Tomater
- 1 liten agurk
- Fersk mynte

Fremgangsmåte

Fisken skal marineres i ca. 1 time.
Bambusspydene må legges i vann. Fisken kan stekes i biter i stekepanne.

1. Del fisken opp i passe store biter og legg bitene i en plastpose. Lag så marinaden.

MARINADE

1. Riv sitronskallet med et zestjern og finhakk det. Legg fiskebitene i en plastpose
2. Bland 1 pose FODMAPPED Butter Chicken Curry Simmer Sauce med sitronsaft og skall
3. ½ dl gresk laktosefri yoghurt. Bland marinaden med fisken.
4. Legg posen i kjøleskapet for marinering i ca. 1 time.
5. Fordel den marinerte fisken på 4

gjennomvåte bambusspyd/grillspyd, spray spydene med litt olivenolje eller stek bitene i stekepannen med litt olivenolje.

6. Stek i forvarmet grillpanne i 4 - 5 minutter på hver side, eller til de har fått fin farge.

Tips

- Fisken kan erstattes med reker eller kylling.
- Har du ikke zestjern kan du bruke det fineste på et rivjern. Pass på å ikke få med noe av det hvite skallet.

SALAT

1. Bland sammen strimlet isbergsalat, tomat i terninger, strimlet agurk (bruk osthøvel på langs), og grovhakket mynte.
2. Varm glutenfrie tortillawraps i stekeovnen, etter anvisning på pakken.
3. Legg de varme wrapsene på tallerkener, fordel salatblandingen på wrapen.
4. Dekk salaten med et fiskespyd og ha over litt ekstra laktosefri gresk yoghurt og server.





BUTTERFLY BBQ KYLLING

Porsjoner: 6

Ingredienser

- 1 pose FODMAPPED Butter Chicken Curry-woksaus
- En hel kylling på 1,2–1,5 kg
- stk. sitroner
- Laktosefri yoghurt
- 1 pose spinat
- Tomater
- ½ agurk
- 1 potte fersk mynte
- 1 dl ristede pinjekjerner
- ss eplecidereddik

Fremgangsmåte

Lag marinaden først og mariner opptil 24 timer.

1. Legg kyllingen med brystene ned og skjær langs ryggbeinet på begge sider.
2. Fjern beinet og brett ut kyllingen som en sommerfugl.

MARINADE

- 1 pose FODMAPPED Butter Chicken Curry-woksaus
 - 1 sitron (skall og saft)
 - ½ dl laktosefri yoghurt
1. Riv sitronskallet med et zestjern og finhakk det.
 2. Bland sammen FODMAPPED Butter Chicken Curry-woksaus, sitronskall og

sitronsaft, laktosefri yoghurt og ha det i en stor plastpose.

3. Legg kyllingen i marinaden og la den marinere i opptil 24 timer i kjøleskapet.
4. Forhåndsvarm grillen eller stekeovnen til 170 grader.
5. Kyllingen stekes i en ildfast form i 1 time og 20 minutter, eller til det renner ut klar væske når du stikker i det tykkeste på kjøttet

DRESSING

- 2,5 dl laktosefri yoghurt
 - Sitroner (saft og skall)
 - 3-4 ss eplecidereddik (smak til)
 - ss hakket mynte
1. Riv sitronskallet med et zestjern og finhakk det.
 2. Bland sammen laktosefri yoghurt, sitronsaft, sitronskall, eplecidereddik og hakket mynte. Bland godt og server dressing ved siden av salaten.
 3. Server kyllingen på et stort fat eller del i porsjoner med salat og rikelig med dressing.

SALAT

- Spinat
 - Tomater
 - ½ agurk
 - 1 stor neve mynteblader
 - 1 dl ristede pinjekjerner
1. Del tomat og agurk i passe biter og grovhakk myntebladene.
 2. Bland alt sammen i en stor bolle.

Tips

- Kyllingvinger kan også brukes.
- Har du ikke zestjern kan du bruke det fineste på et rivjern. Pass på å ikke få med noe av det hvite skallet.





RØD KARRITORSK MED BRUN RIS

Porsjoner: 4

Ingredienser

- 400 g torskefilet
- ss rismel
- ½ ts havsalt
- 1 ss grov pepper
- ½ ts knust, tørket chiliflak
- Olje til steking
- 1 pose FODMAPPED Red Curry-woksaus
- 150 g gulrøtter
- 130 g aspargesbønner
- dl brun ris
- ss hakket mynte
- 1 lime med skall og saft

Fremgangsmåte

1. Del torsken i porsjonsbiter og kok risen etter anvisning på pakken.
2. Bland sammen rismel, salt, pepper og chiliflak i en stor plastpose.
3. Tilsett den delte fisken i posen og bland godt.
4. Varm opp oljen i stekepannen på medium varme og stek fiskebitene i 3-4 minutter på hver side til de blir gyllenbrune og crispy.
5. Ta fisken ut av stekepannen og legg den på kjøkkenpapir for å trekke ut den ekstra oljen. Pass på å holde fisken varm.
6. Rens aspargesbønnene, skrell gulrøttene og del i passe store biter. Bruk den resterende oljen til å steke gulrøttene og bønnene i 2 minutter.
7. Tilsett FODMAPPED Red Curry-woksaus og stek i 4 minutter til.

8. Riv limeskallet med et zestjern.
9. Bland den kokte risen med mynte og limesaft.
10. Legg fiskebitene i sausen med grønnsakene og server med ris. Bruk de fine strimlene av limeskallet til pynt ved servering

Tips

- Torsken kan byttes med laks, kveite, abbor, kylling eller svin.
- Har du ikke zestjern kan du bruke det fineste på et rivjern. Pass på å ikke få med det hvite skallet.





MARINERT BBQ SCAMPIKEBAB

Porsjoner: 6 grillspyd

Ingredienser

- 18 store scampi
- 1 pose FODMAPPED Sweet Chili-woksaus
- 1 lime
- 1 ts sesamolje
- 1 ss glutenfri soyasaus
- Bambusspyd, gjennomvåte eller andre grillspyd
- Lime blader og nigellafrø til pynt

Fremgangsmåte

Scampien skal marineres i 4 timer eller minimum 40 minutter. Kan stekes i stekepanne uten grillspyd

1. Skrell scampien som en reke. Spar haletuppen.
2. Snitt 2 mm ned i ryggen og fjern sort tarm.

MARINADE

- ½ pose FODMAPPED Sweet Chili-woksaus
 - 1 lime med saft og skall
 - 1 ss glutenfri soyasaus
1. 1 ts sesamolje
 2. Riv limeskallet med et zestjern og finhakk det.
 3. Bland sammen ½ FODMAPPED Sweet Chili-woksaus, med limesaft, finhakk

limeskall, soyasaus og sesamolje.

4. Legg i scampien, mariner i 4 timer eller minimum 40 minutter.
5. Resterende halvpart av blandingen helles over scampien ved servering.
6. Varm opp stekepannen eller grillen på medium varme.
7. Ha 3 scampi på hvert spyd og stek eller grill i 4 minutter, snu ofte.
8. Server scampien med finstrimlede limeblader, nigellafrø og dippsaus

Tips

- Scampien kan stekes enkeltvis i en stekepanne.
- Limeblader fås blant annet kjøpt frossen i innvandrerforretninger.
- Har du ikke zestjern kan du bruke det fineste på et rivjern.
- Pass på å ikke få med noe av det hvite skallet på limen.



A close-up photograph of three pumpkin muffins resting on a round wooden cutting board. One muffin in the foreground is topped with a pat of butter. The muffins are golden-brown and studded with small seeds. A butter knife with a wooden handle lies on the board. In the background, a blue cloth is partially visible.

FROKOSTMUFFINS MED GRESSKAR

Porsjoner: 12 muffins

Ingredienser

- 1 pose FODMAPPED Stekt gresskarsuppe
- 7,5 dl glutenfritt mel (+3 ts bakepulver og 2ts, toppede, fiberhusk for heving)
- ½ ts sellerisalt
- 3 ts glutenfritt bakepulver
- 2 ts (toppede) fiberhusk
- ½ ts røkt paprikakrydder
- ½ dl fylte grønne oliven
- egg
- ss olivenolje
- 2,5–3 dl Farris eller annet mineralvann uten smak
- Tørket polenta (gult maismel) til å ha i bunnen av formen
- Solsikkefrø til pynt

Fremgangsmåte

1. Forhåndsvarm stekeovnen til 170 grader.
2. Smør muffinsformene og dryss tørket polenta på alle sidene.
3. Grovhakk oliven.
4. Bland melet godt med sellerisalt, bakepulver, fiberhusk, røkt paprikakrydder og oliven.
5. En pose FODMAPPED Stekt gresskarsuppe vispes sammen med eggene og olivenoljen.
6. Lag en grop i midten av de tørre ingrediensene og tilsett de bløte ingrediensene i blandingen. Bland sammen og tilsett mineralvann, litt etter litt, til blandingen drypper lett av rørepinne.

7. Bruk en spiseskje og fyll opp $\frac{2}{3}$ av muffinsformene og pynt med solsikkefrø.
8. Stek muffinsene i ca. 30 minutter. De er ferdigstekt når de har fått en gyllenbrun skorpe.
9. Avkjøl på en rist og server til en varm suppe eller salat.

Tips

- Muffinsene er veldig gode med laktosefri smøreost.
- I stedet for fylte oliven, er det godt med tørkede tomater, chorizopølse eller geitost.
- Denne oppskriften kan også brukes til å lage to små brød (12 x 7 cm). Husk da å øke steketiden.



De siste ti årene har det blitt gjort store fremskritt på forskning i mageregionen. Denne forskningen er i aller høyeste grad det som har lagt grunnlaget for oppstarten av Easy FODMAP.

Du kan være trygg på at tekstene om IBS og FODMAP i denne boken er produsert eller kvalitetssikret av kliniske ernæringsfysiologer. Nærmere bestemt Helge Andreas Felberg og Stine Malvik.

Vi har forsøkt å legge til rette for nyttig informasjon om IBS og lav FODMAP-kosthold, samt trukket inn et klinisk perspektiv basert på VÅR kontakt med pasienter og klienter fra en behandlingshverdag. Vi håper at dette kan være med på å belyse kompleksiteten på ulike mageproblemer på en god måte.

Det er viktig for oss å få frem at like symptomer og samme diagnose, kan ha ulike årsaker. Som en del av informasjonen som gjøres tilgjengelig gjennom denne boken, vil vi belyse ulike faktorer som kan påvirke ved mageproblemer. Dette blir blant annet presentert som case-historier. Kanskje du kjenner deg igjen i noen av historiene?

Lav FODMAP oppleves av mange som komplisert og restriktivt. Vi tilbyr vår egen produktserie av supper og sauser, samt tilhørende smakfulle og spennende oppskrifter. Informasjon om denne produktserien og oppskriftene finner du i denne boken. Det er også mer informasjon om produktene på våre hjemmesider: <https://easyfodmap.no>.

God fornøyelse!

