

Kostråd



og oppskrifter

Innholdsfortegnelse

Innledning	4
Kostråd	6
Tallerkenmodellen	7
Frokost	8
Knekkebrød	8
Frokostblanding	8
Grøt	9
Havregrøt	9
Byggrynsgrøt	9
Mageregulerende grøt	9
Middag	10
Fisk i løk og paprikasaus	10
Urtebakt torsk	10
Laks med byggryn	11
Supper	12
Gulrot og ingefærssuppe	12
Søtpotetsuppe	12
Tomatsuppe	13
Vegetarkost	14
Mexikansk gryte	15
Linsesuppe	16
Byggryn	17
Byggrynsalat	17
Dressinger	18
MS-Senterets salatdressing	18
Bioladressing	18
Salt	19
Tips og råd	20
Tips ved utfordringer med forstoppelse/treg mage	20
Tips ved utfordringer med løs mage/diaré	20
Tips ved utfordringer med luft i magen	20
Tips ved utfordringer med halsbrann og sure oppstøt	21
Tips for sikker svelging	21
Noe mat er lettere å sette i halsen	22
Kilder	23

Innledning

Når man har fått en kronisk sykdom, vil mange forsøke å finne ut hva man selv kan gjøre for å optimalisere situasjonen. Kostholdet er gjerne et av områdene som da kommer i fokus. Det kommer stadig nye kostråd i media, både til den generelle befolkningen, men også til mennesker med ulike kroniske sykdommer. Det kan derfor være lett å falle for fristelsen til å forsøke det meste. Gode kostråd bør imidlertid være basert på et solid fundament av god, vitenskapelig forskning, noe som innebærer at en enkelt studie eller observasjon ikke er tilstrekkelig til å danne grunnlag for å komme med spesifikke kostråd. Det skjer kontinuerlig forskning også rundt multipel sklerose (MS) og kosthold, men per i dag er det ikke slik at man kan anbefale en spesiell diett eller et eget kosthold til personer med MS.

Forskning viser at tilleggs-sykdommer (komorbiditet) er vanlig ved MS. Dette inkluderer bl.a. høyt kolesterol, høyt blodtrykk, diabetes, osteoporose (benskjørhet) og irritabel tarm syndrom (IBS). Flere av disse sykdommene forekommer oftere hos personer med MS enn blant den generelle befolkningen, og de kan forekomme tidlig i sykdomsforløpet¹⁻⁵.

Et generelt sunt kosthold og fysisk aktivitet er forbundet med færre tilleggs-sykdommer, som f.eks. diabetes og høyt BT, ved MS⁶. God vektkontroll er derfor viktig med tanke på funksjonsgrad på sikt.

Det er generelt ugunstig å ha for lavt vitamin D-nivå, og spesielt ved MS bør man ikke ha vitamin D-mangel. Lavt vitamin D-nivå er en risikofaktor for å utvikle MS, men det er ikke etablert sikre grenser for hvilket vitamin D-nivå som gir beskyttende eller sykdomsbegrensende effekt ved MS^{7,8}. Vi anbefaler at personer med MS tar tilskudd av vitamin D og snakker med fastlege/nevrolog angående dosering.

Ellers anbefaler vi alle å følge Helsedirektoratets kostråd; dette er godt vitenskapelig dokumenterte kostråd, som blant annet kan bidra til å forebygge livsstilssykdommer som overvekt og fedme, diabetes, høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer og ulike typer kreft⁹.

Erfaringsmessig ser vi at en god måltidsrytme kan være nyttig på flere områder. Regelmessige måltider kan bidra til bedre fordøyelse. Flere små måltider i løpet av dagen kan også bidra til jevnere blodsukker, mer energi,

mindre fatigue samt redusere risikoen for overspising og småspising utover kvelden. Få og store måltider kan gjøre det vanskelig for mange å forebygge vekt-økning eller eventuelt å gå ned i vekt.

Det er mye å hente på å gjøre små, enkle endringer i kostholdet. Det handler ikke nødvendigvis om å skulle spise helt perfekt eller sunnest mulig, men heller om å spise sunt nok uten å bruke all energien du har på mat og matlaging.



Kostråd

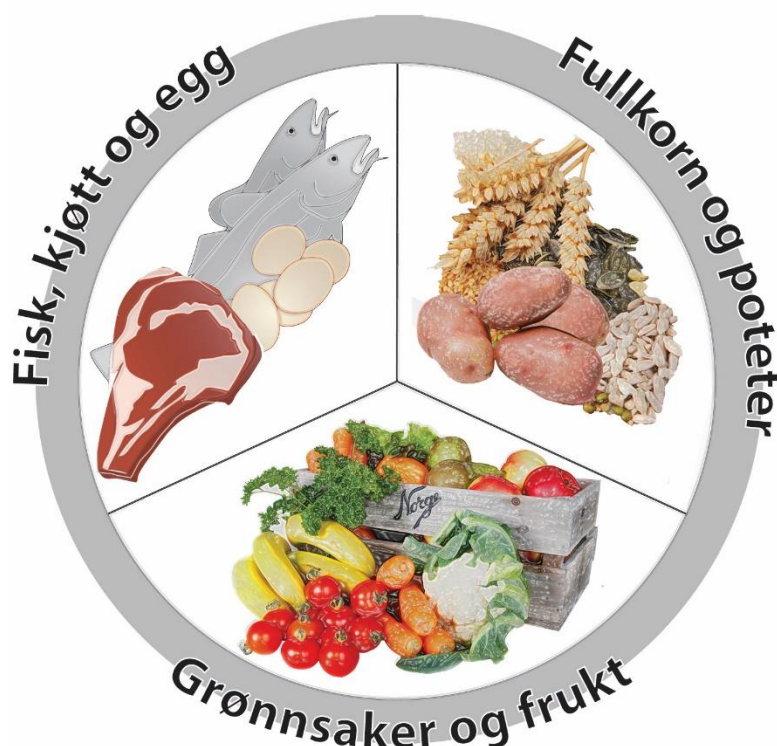
Et variert og sunt kosthold er viktig for alle mennesker for at kroppen skal fungere best mulig.

Helsedirektoratets kostråd¹⁰

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen er et verktøy du kan bruke for å få en best mulig sammensetning av de ulike matvaregruppene ved et måltid.



For en sunn kost anbefales det å dele inn tallerkenen i tre like store deler, med følgende innhold:

$\frac{1}{3}$ tallerken grønnsaker,
 $\frac{1}{3}$ kjøtt/fisk/egg/belgvekster og
 $\frac{1}{3}$ poteter/ris/pasta (se bildet).

Ved ønske om vektreduksjon anbefales

$\frac{1}{2}$ tallerken grønnsaker,
 $\frac{1}{4}$ kjøtt/fisk/egg/belgvekster og
 $\frac{1}{4}$ poteter/ris/pasta.

Det er selvfølgelig mulig å velge enda større mengde grønnsaker eller salat og mindre potet/pasta/ris.

Forsyn deg alltid først med grønnsaker, da er du sikker på at grønnsakene får den plassen de skal ha.

Når du skal velge karbohydratdelen av middagsmåltidet (ris/pasta/potet/brød), er det lurt å velge grove varianter som har et høyt innhold av kostfiber. Der hvor du kan velge, anbefales det å benytte fullkornsprodukter som grovbrød, fullkornspasta, byggryn og fullkornsrís.

Frokost

Knekkebrød¹¹

260 g sammalt grov hvete eller rug
120 g store havregryn
120 g solsikkekjerner
70 g linfrø
70 g sesamfrø
1 ts salt
7 dl vann



Rør sammen mel, havregryn, solsikkekjerner, linfrø, sesamfrø, salt og vann i en bolle og la røren stå og svelle i 15 minutter. Smør røren utover to stekebrett med bakepapir. Vil du ha litt tynnere knekkebrød, bruker du tre stekebrett. Deigen er løs og klissete. Bruk en stiv slikkepott til å stryke deigen jevnt utover. Stek knekkebrødene på varmluft ved 160°C i 25 minutter. Ta brettene ut og skjær knekkebrødene i biter. Sett brettene inn i ovnen igjen og senk temperaturen til 150°C. Stek videre i 45-50 minutter, eller til knekkebrødene har fått en fin gylden farge. Avkjøles på rist. Ved bruk av vanlig stekeovn stekes ett brett av gangen ved 180°C. Sett temperaturen ned til 170°C når du har skåret knekkebrødene i biter.

Frokostblanding

½ pakke havregryn
1 liter kruskakli eller havrekli
2 ½ dl solsikkefrø
4 dl linfrø
2 dl sesamfrø
Nøtter etter eget ønske
1 pakke rosiner

Bland alt unntatt rosiner i en langpanne og stek ved ca. 200°C i 45 minutter. Rør om av og til. Tilsett rosiner til slutt ellers blir de harde. Oppbevares i en tett boks. Serveres med melk, gjerne syrnnet melk som Biola.

Grøt

Havregrøt

2 porsjoner

1 ½ dl havregryn

2 ½ dl vann

2 ½ dl lettmelk

½ ts salt

1 ss solsikkefrø (kan sløyfes)



Bland alt unntatt salt i en kjele og kok opp under omrøring, ca. 2 minutter.

Tilsett litt salt og server.

Ha i solsikkefrø hvis du ønsker og dryss eventuelt kanel over.

Byggrynsgrøt

3-4 porsjoner

2 dl byggryn

1 liter lettmelk

½ ts salt

Kok opp væsken og ha i grynene. La grøten trekke (koke forsiktig) i 30-40 minutter. Rør av og til.

Server gjerne grøten med bær, frukt og/eller hakkede nøtter. Dryss eventuelt kanel over.

Mageregulerende grøt

Magegrøten er fin å bruke på kornblanding eller havregrøt, eller den kan spises som den er. Bruk gjerne 1-2 ss regelmessig hver morgen.

100 g linfrø

250 g sviker

250 g rosiner

1 liter vann

200 g tørkede epler

Linfrø, sviker og rosiner legges i bløt i ca. 1 liter vann til neste dag.

Eplene legges i bløt for seg selv til neste dag og kokes opp før de avkjøles.

Hell av overskytende vann.

Bland alt og mos det i en foodprosessor eller bruk stavmikser.

Kan fryses i passende porsjoner. Holder seg i kjøleskapet ca. 3 dager.

Middag

Spis fisk til middag to til tre ganger i uken, bruk også gjerne fisk som pålegg. Minst 200 g bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.² Bruk alt av fisk og fiskemat, men velg gjerne fiskeprodukter merket med Nøkkelhullet.

Fisk og skalldyr er gode proteinkilder.

Varierer du mellom ulike typer sjømat gir du kroppen både jod, sunne omega-3-fettsyrer, selen og vitamin D. Disse næringsstoffene finner man lite av i kylling og kjøtt.¹²

Fisk i løk og paprikasaus 4 porsjoner

- 1 løk
- 1 rød paprika
- 2 ss olje
- 2 ss hvetemel
- 2 dl vann med fiskebuljong
- 2 dl matfløte
- 600 g fiskefilet (torsk/sei/laks) i serveringsstykker



Skyll, rens og del opp løk og paprika i strimler. Varm opp oljen, surr løk og paprika til løken er blank og myk. Dryss over melet og rør godt før du tilsetter vann med fiskebuljong. Tilsett matfløte og kok opp. Legg fiskestykkene i sausen. La fisken trekke til den er ferdig, ca. 10 minutter. Serveres med kokte grønnsaker og kokte poteter eller fullkornsris.

Urtebakt torsk 4 porsjoner

- 600 g torskefilet
- 1 beger lettrømme
- 1 ss finhakket persille
- 1 ss finhakket frisk dill
eller 1 ts tørket dill
- ½ ts tørket estragon
- ½ hakket løk eller purre
- ½ sitron
- Salt og pepper
- Ca. 1 dl rensede reker

Sett stekeovnen på 175°C. Smør en ildfast form og legg i fiskefileten. Ha over presset sitron, salt og pepper. Rør sammen de finhakkede urtene, purre/løk og rømme, bre det over fisken. Stekes i ovnen i ca. 15 minutter. Fordel rekene over helt til slutt, de skal bare bli varme. Serveres med råkost/kokte grønnsaker og kokte poteter eller fullkornsris.

Laks med byggryn

4 porsjoner
800 g laksefilet, uten skinn og bein
Chilisaus (ferdig saus)
Svart pepper, gjerne nykvernet
Sesamfrø

Pestobygg:
200 g byggryn
4-5 ss grønn pesto

Varm ovnen til 180°C. Skjær laksen i serveringsbiter og legg bitene i en ildfast form eller på stekebrett med bakepapir. Pensle fisken med chilisaus, strø på sesamfrø og krydre gjerne med litt svart pepper. Stekes i ovnen i ca. 15 minutter.

Kok opp rikelig med vann i en kjele. Ha i byggrynene. La grynene få et raskt oppkok. Skru ned varmen og la koke på svak varme under lokk i ca. 18-20 minutter. Hell av kokevannet før servering. Bland middagsbygget med en god grønn pesto like før servering. Serveres gjerne med kokte grønnsaker eller salat.

Fiskekaker med rotmos

4 porsjoner

1 pakke fiskekaker

Rotmos:
1 kålrabi
5 poteter
2-3 gulrøtter
1 ss margarin, gjerne flytende
Ca. 1 dl lettmelk
Salt
Pepper

Skrell kålrabi, poteter og gulrøtter. Del alt i biter, og kok dem møre i vann. Hell av kokevannet, tilsett margarin og melk. Mos med potetstapper eller stavmikser. Smakes til med litt salt og pepper. Serveres med varme fiskekaker.

Supper

Gulrot- og ingefær suppe

4 porsjoner

- 1 løk i biter
- 2 fedd hvitløk i biter
- 2 ss olje
- Ca. 300 g gulrøtter i skiver
- Ca. 1 cm ingefærrot i tynne skiver
- 6 dl vann + grønnsaksbuljong
- ½ dl lettmelk, evt. matfløte
- Smak til med litt salt, pepper og urter



Hakket løk og hvitløk surres i olje i en kjele. Tilsett vann, grønnsaksbuljong, gulrøtter og ingefær. La det småkoke i ca. 15 minutter. Ta kjelen bort fra platen og mos suppen med en stavmikser. Sett kjelen tilbake på lav varme, tilsett melk/matfløte og smak til med krydder.

Søtpotetsuppe

4 porsjoner

- 1 løk
- 1 fedd hvitløk
- 1 ss olje
- 700 g søtpotet (ca. 5 stk.)
- 1 liter vann + grønnsaksbuljong
- 2 dl lettmelk, evt. matfløte
- Chili kvernet
- Pepper kvernet
- Frisk eller tørket timian
- Salt om nødvendig
- Ristede gresskarkjerner

Hakk løk og hvitløk, surres lett i olje. Skrell og del søtpotetene i biter. Ha søtpotet, vann og grønnsaksbuljong i kjelen. Kokes til potetene er helt møre.

Mos suppen med en stavmikser. Tilsett melk/matfløte og smak til med krydder. Suppen varmes til kokepunktet. Dryss over ristede gresskarkjerner før servering.

Tomatsuppe

4 porsjoner

2 løk, finhakket

2 fedd hvitløk, finhakket

2 ss olje

1 ss hvetemel (kan sløyfes)

1 boks hakkede tomater

1 liter vann + grønnsaksbuljong

Pepper

Basilikum

Rens og hakk opp løk og hvitløk. Surr løk og hvitløk i olje til det blir blankt. Tilsett tomatene, vann og grønnsaksbuljong. La suppen småkoke i ca. 5 minutter. Mos suppen med en stavmikser til den blir helt fin i konsistensen. Smak til med pepper og tørket eller frisk basilikum.

Vegetarkost

Det finnes ikke tilstrekkelig med dokumentasjon for å kunne si noe om at vegetarkost er spesielt gunstig eller ugunstig for de som har MS. Vegetarkost er imidlertid generelt forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og noen typer kreft^{9,13}. En balansert og variert vegetarkost kan derfor være et godt alternativ for alle, også for personer med MS. Det gjøres imidlertid oppmerksom på at jo flere matvaregrupper man utelukker, desto mer utfordrende blir det å sette sammen et kosthold som dekker alle behov for de ulike næringsstoffene.

En godt sammensatt vegetarkost inneholder både korn/fullkornsprodukter, belgvekster, grønnsaker, frukt og bær, nøtter og frø og planteoljer. Mange inkluderer også egg og meieri-produkter, noe som øker innholdet av flere viktige næringsstoffer og bidrar til å gjøre det enklere å dekke alle behovene for næringsstoffer.

I et vegetarisk kosthold er belgvekster en viktig kilde til proteiner. Belgvekster er ulike typer erter, bønner og linser, og disse kan benyttes som erstatning for kjøtt og fisk. Et utvalg av bønner, linser og erter/kikerter på boks finnes tilgjengelig i de fleste dagligvarebutikker, og disse variantene er klare til bruk (men bør skylles før bruk).

Nøtter, frø og kjerner er også viktige kilder til både proteiner og en rekke andre næringsstoffer, f.eks. jern, sink og magnesium, i en vegetarkost.

Mexikansk gryte

4 porsjoner

2 gule løk
1 rød paprika
1 ss olivenolje
2 fedd hvitløk, hakket
½ ts karri
1 boks hakkede tomater
1 boks ferdig kokte bønner
1 ts paprikapulver
1 laurbærblad
2-3 ts buljong
250 g maiskorn
salt
chilipulver
1-2 ss sitronsaft
1 ts basilikum

Skrell og hakk løken. Rens paprikaen og skjær den i strimler. Surr løken myk i olje, la paprika, hvitløk og karri få surre med mot slutten. Tilsett tomater, bønner, paprikapulver, laurbærblad og buljong. La det koke til grønnsakene er møre. Rør i maiskorn og smak til med salt, chilipulver, sitronsaft og basilikum. Serveres med fullkornsrís og salat.



Linsesuppe

4 personer

2 stk løk, hakket
2 fedd hvitløk, finhakket
2 ss olje
¼ ts kanel
¼ ts pepper
1 ts paprikapulver
1 ts karri
2 gulrøtter i skiver
½ purre i biter
200 g grønne bønner
1 boks knuste tomater
1 liter grønnsakskraft (vann + buljongterning)
1 boks ferdig kokte røde linser
Persille hakket
½ sitron presset

Surr hakket løk og hvitløk i olje til den er blank. Tilsett grønnsaker, krydder, grønnsaksbuljong og en boks knuste tomater.

En boks ferdig kokte røde linser skylles og tilsettes i suppen. La det hele koke til grønnsakene og linsene er møre, ca. 20 minutter.

Smak til med litt salt og pepper, hakket persille og sitronsaft.

Byggryn¹¹

Byggryn er et sunt alternativ til ris, pasta og poteter. Ideell i supper, gryteretter og salater, som grøt, ingrediens i gjærbakst eller som middagstilbehør.

Bygg er rik på antioksidanter og har et høyt innhold av kostfiber, inkludert betaglukaner.

Betaglukanene kan redusere kolesterolnivået, kontrollere og bedre blodsukkeret, det er godt for tarmfunksjonen og tarmfloraen, metter godt og kan hjelpe med å kontrollere vekten.

Byggryn kan være erstatning for ris i mange retter, for eksempel i riskrem, risotto og paella. De kan også brukes som tilbehør til kjøtt eller fisk, i salater, supper, wok og wraps.

I supper koker du byggryn sammen med de andre ingrediensene.

Ønsker du byggryn til en salat eller wok kan du bløtlegge dem i kokende vann og la dem stå til neste dag. Disse kan varmes opp eller brukes kalde.

Byggrynssalat

2 dl byggryn

Vann + buljongterning

1 liten boks mais

½ paprika

½ isbergsalat eller annen grønn salat

⅓ agurk

10 cherrytomater

½ rødløk

Kok byggryn sammen med en buljongterning i ca. 20 minutter (eller følg anvisning på pakken). Sjekk at grynene er myke, men fremdeles har en litt hard kjerne midt i. Sil av overflødig vann og avkjøl byggrynene.

Skyll grønnsakene og la dem renne godt av. La maisen renne av i en sil. Del tomatene i to. Kutt opp paprika, agurk, løk og salat i passende biter. Bland alt sammen med de avkjølte byggrynene i en bolle.

Serveres med Bioladressing eller MS-senterets salatdressing.

Dressinger

MS-Senterets salatdressing

3 dl rapsolje eller olivenolje
8 ss balsamicoeddik
2 fedd hvitløk, finhakket
1 ts salt
1 ts grov pepper
4 ss basilikum eller
annet urtekrydder

Bland sammen olje, eddik, krydder
og presset/hakket hvitløk.
La dressingen stå og trekke noen timer
før bruk.
Holder seg lenge i kjøleskapet.

Bioladressing

3 ½ dl Biola
2 ss gressløk
2 ss sennep
Ca. 1 ss sukker
Litt sitronsaft
1 ts salt

Bland alle ingrediensene, og la
den stå kaldt til den skal brukes.
Egner seg også som saus til stekt fisk.



Salt⁹

Saltinntaket i den norske befolkningen er høyt og anslås til ca. 10 gram per dag (omtrent det dobbelte av anbefalt mengde).

Et høyt saltinntak øker risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer. Det sees også en sammenheng mellom inntak av salt, saltede og saltkonserverte matvarer og økt risiko for kreft (bl.a. i magesekk).

Forslag til hvordan man kan redusere saltinntaket:

- Unngå å salte maten når du lager den. Bruk i stedet sitron og rene krydder som pepper, løk, hvitløk, chili, paprika og urter (både friske og tørkede) til å smaksette maten.
- Vær forsiktig med blandingskrydder som grillkrydder, pottes friteskrydder, piffi, sitronpepper, urtesalt, buljong mm. da disse gjerne inneholder mye salt.
- Smak på maten før du salter! Kanskje trenger du ikke tilsette mer salt?
- Unngå bruk av saltkonserverte matvarer som spekeskinke, salami og lignende til hverdags.
- Bruk rene råvarer fremfor bearbeidede råvarer så langt det er mulig for deg.
- Sjekk saltinnholdet på matvarer og retter, og velg alternativet med minst salt. Velg helst alltid matvarer med mindre enn 1,25 g salt per 100 g.
- Se etter Nøkkelhullet. Matvarer med Nøkkelhullet inneholder mindre salt enn andre matvarer av samme type.



Tips og råd

Tips ved utfordringer med forstoppelse/treg mage:

- Spis regelmessig, helst 4-5 måltider per dag. Forsøk å ikke la det gå mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid.
- Drikk rikelig med vann, gjerne 2 liter per dag.
- Spis fiberrik mat som grovt brød, mageregulerende grøt, grønnsaker og frukt.
- Unngå kaker, loff, søte kjeks, bananer, te og søt melk.
- Probiotika, for eksempel Biola, kan være gunstig.

Tips ved utfordringer med løs mage/diaré:

- Velg kokte grønnsaker fremfor rå, særlig kokt gulrot.
- Vær forsiktig med inntak av tørket frukt, koffein, alkoholholdig drikke, søtstoffer som aspartam og sukkeralkoholer (finnes i bl.a. tyggegummi, lettbrus/saft og skumgodteri), samt krydret og/eller godt stekt mat.
- Vær forsiktig med matvarer rike på kostfiber. Velg i en periode lysere brød, hvit ris og pasta. Kokte poteter er fint.
- Probiotika, for eksempel Biola, kan være gunstig.

Tips ved utfordringer med luft i magen:

- Unngå matvarer som løk, asparges, ulike typer kål (hodekål, blomkål, rosenkål) og brokkoli, samt belgvekster (erter, bønner og linser) og noen typer frukt (bl.a. epler, druer, plommer og tørket frukt).
- Kokte/bakte grønnsaker tåles gjerne bedre enn rå.
- Spis regelmessige måltider.
- Unngå bruk av kullsyreholdige drikker, tyggegummi og sukkeralkoholer (finnes i bl.a. tyggegummi, lettbrus/saft og skumgodteri).
- Spis langsomt og tygg maten skikkelig. Spiser man fort, svelger man gjerne mer luft.
- Både røyking og stress kan gi mer gass/luft i magen.
- Probiotika, for eksempel Biola, kan være gunstig.

Tips ved utfordringer med halsbrann og sure oppstøt:

- Spis små og hyppige måltider. Ikke overspis til noen måltider.
- Unngå sene måltider. Ikke spis de siste 2-3 timene før leggetid.
- Unngå mat som er sterkt krydret eller stekt, røkt mat og veldig fet mat.
- Vær forsiktig med sitrusfrukter, tomat og tomatprodukter (særlig tomatpuré og soltørkede tomater).
- Unngå røyking og alkohol.
- Vær forsiktig med koffeinholdig drikke (kaffe, te, cola-drikker og energidrikker)
- Sov gjerne med hodet litt høyt. Ligg på venstre side dersom du sover på siden.
- Ikke mosjoner rett etter et måltid.

Tips for sikker svelging:

Svelgproblemer (dysfagi)

- Sitt oppreist med hodet lett framoverbøyd. Dette gjør det lettere å svelge.
- Vær våken og opplagt ved inntak av mat og drikke.
- Unngå unødvendige forstyrrelser under måltidene (for eksempel TV og radio).
- Spis flere og mindre måltider. Da blir du ikke så sliten av å spise.
- Noen har hjelp av å suge på en isbit før måltidet, det stimulerer sensibiliteten.
- Litt fløte før måltidene "smører" slimhinnene, og kan virke lindrende og gi energi.
- Tygg godt og bruk god tid under måltider, ettersvelg flere ganger.
- Ikke bland mat og drikke i samme munnfull.
- Mat og drikke bør være lunkent.
- Spis mild og myk mat.
- Drikk gjerne med sugerør.
- Tykkere væsker er lettere å svelge. På apotek kan du få kjøpt smakløse fortykningsmidler, som gjør supper, saft og lignende tykkere.
- Sørg for at all mat får samme konsistens - sil bort partikler før fortykning.
- Ved alvorlige plager bør personen ha tilsyn ved spising.

Noe mat er lettere å sette i halsen:

- Nøtter, frø og tørket frukt i brød og kaker.
- Smulete mat som for eksempel ris, råkost.
- Poteter i alle former, poteter er vanskelig å svelge.
- Melk, særlig søtmeik, fordi det kan gi slimplager.
- Mat med forskjellig konsistens der noe er flytende og noe er fast (f.eks. gryteretter og supper med biter, brød med hele korn).
- Kjøtt, spekemat, røkelaks, hveteboller, eple i biter.

Grove frokostvafler (8 stk)

Sunnere vafler som kan brukes som et alternativ til frokost, i matpakka, til kvelds eller ved besøk. Passer perfekt med pålegg som for eksempel lettere gulost, kremost, kokt egg osv, eller med mer tradisjonelt vaffelpålegg som syltetøy, brunost eller rømme. Vaniljekesam og bær er også ypperlig tilbehør til vaflene!

Du trenger:

1 dl havregryn
1,5 dl sammalt mel (f.eks fullkornshvetemel eller sammalt spelt)
1,5 dl hvetemel
0,5ts bakepulver
0,5 ts salt
0,5 ts kardemomme (kan sløyfes)
2 egg
4 dl ekstra lettmelk
2 ss flytende margarin

Bland sammen alt det tørre. Ha i egg og melk og visp til en jevn røre. Rør til slutt inn 2 ss flytende margarin. La røra swelle i 15-20 min før du steker vaflene.

Røra kan evt fryses, gjerne i mindre porsjoner. Ta ut av fryseren og sett i kjøleskapet på kvelden, så har du røra klar til neste morgen.



Kilder:

1. Dobson R. et al. *Bone health and multiple sclerosis*. Multiple Sclerosis Journal 2012.
2. Gupta S. et al. *Osteoporosis and Multiple Sclerosis: Risk Factors, Pathophysiology, and Therapeutic Interventions*. CNS Drugs 2014.
3. Marrie R.A. & Hanwell H. *General Health Issues in Multiple Sclerosis: Comorbidities, Secondary Conditions, and Health Behaviors*. Lifelong Learning in Neurology 2013.
4. Marrie R.A. et al. *Differing trends in the incidence of vascular comorbidity in MS and the general population*. Neurology 2016.
5. Moen S.M. et al. *Low bone mass in newly diagnosed multiple sclerosis and clinically isolated syndrome*. Neurology 2011.
6. Marck C.H. et al. *Prevalence of Comorbidities, Overweight and Obesity in an International Sample of People with Multiple Sclerosis and Associations with Modifiable Lifestyle Factors*. Plos One 2016.
7. Munger K.L. et al. *Serum 25-hydroxyvitamin D levels and risk of multiple sclerosis*. JAMA 2006.
8. Norsk MS-veileder, Helse Bergen.
9. Helsedirektoratet: Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer, 2011.
10. Helsedirektoratets kostråd.
11. Opplysningskontoret for brød og korn, www.brodogkorn.no
12. <https://3iuka.no/>
13. Pilis et al. *Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet*, Rocz Panstw Zakl Hig 2014.



© Utgitt av MS-Senteret Hakadal AS

Foto:

Ida Skonnord

Layout:

Marit Jordbræk

Trykk:

MS-Senteret Hakadal AS

Tekst:

Klinisk ernæringsfysiolog Thea Amalie Bergvatn,
kostveileder Heidi Hjemberg Bekken og
overlege Phd, spesialist i nevrologi Stine Marit Moen
ved MS-Senteret Hakadal AS

1. opplag 2018