

Matvanor och reumatisk sjukdom - vad vet vi?



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Reumatiker
förbundet



SVERIGES
ARBETSTERAPEUTER



LIR Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Svenska
Läkaresällskapet

med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen

Hur påverkar mina matvanor min reumatiska sjukdom?

Det du äter, dina matvanor, påverkar hur du mår och hur din hälsa utvecklas över tid. För att du ska må så bra som möjligt i din reumatiska sjukdom är det viktigt att du har hälsosamma matvanor. Vid flera reumatiska sjukdomar ser man även en ökad risk att få hjärt- och kärlsjukdomar, till exempel hjärtinfarkt eller stroke, vilket gör det extra viktigt att äta hälsosamt.

Du som har en reumatisk sjukdom rekommenderas att följa Livsmedelsverket kostråd för hälsosamma matvanor. De är baserade på den senaste forskningen om sambandet mellan våra matvanor och hälsa.

Vad är hälsosam och näringsrik mat?

Att dagligen äta frukt, bär, grönsaker, rotfrukter och baljväxter (bönor, linser, ärtor). Det ger dig kostfibrer, antioxidanter, vitaminer och mineraler. Rekommendationen är 500 gram grönsaker och frukt varje dag. Det kan till exempel vara två till tre rejäla nävar grönsaker och två frukter.



Tre exempel på hur 500 gram grönsaker och frukt kan se ut

Bildkälla: Enheten för Klinisk Nutrition, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Tillsätt grönsaker och baljväxter i köttfärsås, grytor, gratänger, soppor med mera. Frysta grönsaker och bär är lika hälsosamma som färska och är enkelt att ha hemma.

Antioxidanter är ett samlingsnamn på olika ämnen i maten som skyddar våra celler mot en del skadliga processer. Det är som ett sorts "rostskydd". I grönsaker och frukt finns det rikligt med antioxidanter, till exempel fungerar C- och E-vitamin som en antioxidant.

Att äta fisk och skaldjur minst två till tre gånger per vecka. De innehåller viktiga vitaminer, mineraler, långa omega-3 fettsyror (DHA/EPA) och är bra proteinkällor.

Minst en gång per vecka bör du äta fet fisk såsom lax, makrill, sill, strömming eller sardiner. Fisk och skaldjur är även utmärkta smörgåspålägg.

Att äta en lagom mängd rött kött och charkprodukter (från gris, nöt, lamm, vilt). Rekommendationen är att begränsa mängden rött kött till max 500 gram per vecka, vilket motsvarar cirka fyra portioner kött per vecka. Endast en mindre del bör vara charkprodukter.

Om du äter mer fisk, skaldjur, kyckling, ägg och vegetariska alternativ, till exempel bönor, linser, sojaprodukter, är det lättare att äta mindre kött.

Välj fullkornsvarianter när du äter bröd, gryn, pasta, ris och flingor. Fullkornsprodukter innehåller också rikligt med antioxidanter, kostfibrer, vitaminer och mineraler.

Att äta lagom mycket fett av bra sort. Raps- och olivolja eller flytande margariner innehåller bra typ av fett. Även avokado, nötter, frön, oliver och fet fisk innehåller bra fetter för kroppen.

På smörgåsen rekommenderas nyckelhålmärkta margariner.



Att välja nyckelhålmärkta produkter innebär att du får i dig mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker och salt och mer fibrer och fullkorn.

Att inte äta ”tomma kalorier” för ofta. Om man ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, finns det inte plats för särskilt mycket läsk, godis, bakverk, glass och snacks.

Begränsa sådana livsmedel till något enstaka tillfälle per vecka.

Tips på hemsidor om hälsosam mat

- Livsmedelsverkets hemsida: www.slv.se
- www.sundkurs.se
- www.1177.se, sök på ”hälsa och livsstil”
- www.nutritionsfakta.se

Kan mina matvanor påverka inflammationen i kroppen?

Det finns teorier om att vissa livsmedel eller ämnen i maten ökar eller minskar inflammationen i kroppen. Det har gjorts studier där man har studerat om enskilda livsmedel, en diet eller ett visst ämne i maten påverkar inflammationen och de symptom man får vid reumatiska sjukdomar. Exempel på sådant som har studerats är vegetarisk kost, vegankost, glutenfri kost, medelhavskost, effekten av att fasta eller att äta tillskott av antioxidanter eller olika vitaminer, mineraler eller omega-3 fettsyror.

- **Omega-3 fettsyror:** Långa omega-3 fettsyror (DHA/EPA) har visat sig ha en viss effekt både på symptomen och inflammation. De finns i fet fisk såsom lax, makrill, sill och ansjovis samt i vissa alger.

Det är bäst att få i sig omega-3 fettsyror via fisken istället för att ta kosttillskott, då får du även i dig andra viktiga vitaminer, mineraler och proteiner.

Korta omega-3 fettsyror (ALA) finns i till exempel raps- och linfröolja och i vissa frön och nötter. De har inte visat samma effekt, men det är ändå nyttigt och kroppen kan till viss del omvandla ALA till DHA/EPA.

- **Medelhavskost:** har skyddande effekt mot bland annat hjärt-och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och fetma.
Medelhavskosten påminner om de hälsosamma matvanor som Livsmedelsverket rekommenderar. Medelhavskosten består av rikligt med grönsaker, frukt, fullkornsprodukter, fisk, skaldjur, olivolja nötter och frön och begränsat med rött kött, feta mejeriprodukter och sötsaker.

Utöver detta har forskningen hittills inte kunnat visa att något enskilt livsmedel eller en specifik diet har en effekt på inflammation och symptomen man har vid en reumatisk sjukdom. Fasta under längre perioder och extrema dieter, som innebär att du utesluter många livsmedel, kan leda till näringsbrist. Kosttillskott som innehåller höga doser av till exempel vitaminer eller mineraler kan ha en skadlig verkan. Sammanfattningsvis är dina matvanor betydelsefulla för hur du mår och för att du ska må så bra som möjligt i din sjukdom och minska risken för andra sjukdomar.

Baserat på det vi vet idag är det bästa för dig att följa Livsmedelsverkets kostråd – då äter du både näringsrikt och hälsosamt!