

Matvanor och reumatisk sjukdom - vad vet vi?



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



LIR Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



Svenska
Läkaresällskapet

med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen

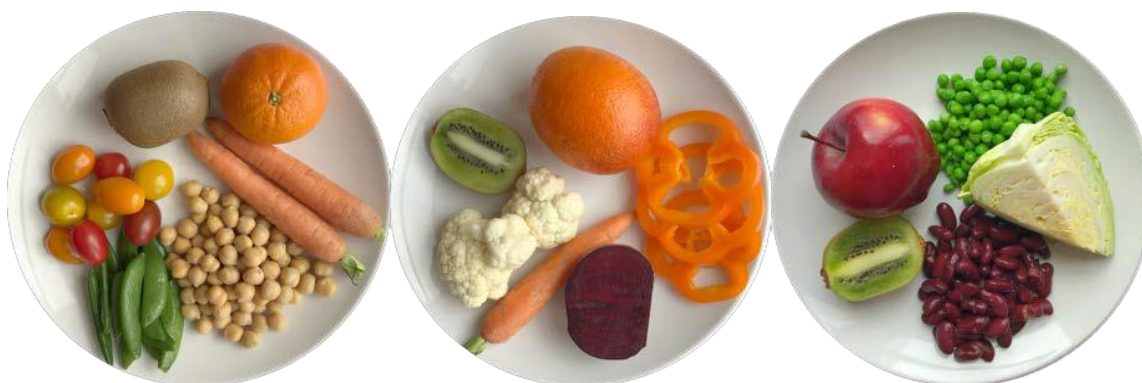
Hur påverkar mina matvanor min reumatiska sjukdom?

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 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 köttfärssåsen, 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. De är som en sorts ”rostskydd”. I grönsaker och frukt finns det rikligt med antioxidanter, till exempel fungerar C- och E-vitamin som antioxidanter.

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 pålägg.

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 tre till fyra portioner kött per vecka. Endast en mindre andel 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 fett. Även avokado, nötter, frön, oliver och fet fisk innehåller fetter som är bra 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

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

Kan mina matvanor påverka inflammationen i kroppen?

Det finns många forskningsstudier som undersökt om ett livsmedel eller ett visst ämne i maten påverkar inflammationen vid reumatisk sjukdom. Hittills har man funnit väldigt lite stöd för sådan inverkan. Det gäller antioxidanter, vitaminer och mineraler. Undantaget är de långa omega-3 fettsyror (DHA/EPA) som har visat en viss effekt på symtom 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 samtidigt i dig proteiner, vitaminer och mineraler. Kosttillskott som innehåller höga doser av till exempel vitaminer eller mineraler kan dessutom ha en skadlig verkan.
- 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 kroppen kan till viss del omvandla ALA till DHA/EPA.

Man har också studerat olika dieter; vegetarisk kost, vegankost, glutenfri kost, medelhavskost och effekten av att fasta. Någon säker effekt som håller i sig över tid har man inte kunnat visa. Fasta under längre perioder eller extrema dieter som innebär att du utesluter många livsmedel kan leda till näringsbrist.

Medelhavskost

Kosten man åt på Kreta på 50-talet kallar vi medelhavskost. Den minskar risken för hjärt-/kärlsjukdom, typ 2-diabetes och fetma. De hälsosamma matvanor som Livsmedelsverket rekommenderar liknar Medelhavskosten som består av:

- Rikligt med grönsaker, frukt, fullkornsprodukter, fisk, skaldjur, olivolja nötter och frön.
- Begränsat med rött kött, feta mejeriprodukter och sötsaker.

Du som har en reumatisk sjukdom och samtidigt har en ökad risk för hjärt-/kärlsjukdom har extra goda skäl att se över dina matvanor för att du ska må så bra som möjligt. Baserat på det vi vet idag är det bästa för dig med reumatisk sjukdom att följa Livsmedelsverkets kostråd – då äter du både näringsrikt och hälsosamt!