
KOSTRÅD TILL DIG SOM HAR MB CROHNS

Mb Crohns är en sjukdom som hör till kroniskt inflammatoriska sjukdomar och involverar mag- och tarmkanalen. Sjukdomen går i skov. Ett skov innebär att inflammationen är aktiv. Skov kan delas in i olika svårighetsgrader – mildt, medelsvårt och svårt. Mb Crohns sjukdom kan drabba hela mag- och tarmkanalen, från munhålan till ändtarmen.

Tarmens olika delar har olika funktioner. I tunntarmen sker det mesta av näringsupptaget, det vill säga upptaget av proteiner, kolhydrater, fett samt vitaminer och mineraler. Vid en inflammation i tunntarmen kan näringsupptaget påverkas vilket kan leda till ett ökat energi- och proteinbehov.

Tjocktarmens funktion är att ta upp salt och vätska och transportera tarminnehåll. Vid inflammation i tjocktarmen fungerar inte vätske- och saltupptaget normalt, vilket leder till diarré. Vid diarré förlorar kroppen vätska och mineraler (salter). Vid inflammation i tjocktarmen kan man få blodig avföring. Vid blod i avföringen ökar även förluster av andra näringsämnen, till exempel järn och folsyra. Näringsbrister behandlas med tillskott som ordinerar av läkare.

Inflammation i mag- och tarmkanalen kan leda till:

- nedsatt aptit
- uttorkning
- viktnedgång
- ökat energi- och proteinbehov
- risk för undernäring vid långvarigt skov

Kosten är en viktig del av behandlingen vid skov, men också mellan skoven. Kostbehandlingen bör vara individuellt anpassad och utformad för att passa dig.

MILT/MEDELSVÅRT SKOV

För att må bättre under skovet kan du prova att:

- **Hellre äta flera mindre måltider, än få och stora**, för att öka möjligheten för ett bra näringsintag och minska belastningen på tarmen.
- **Starkt kryddad mat(framförallt chili), feta måltider, koffeininnehållande drycker och alkohol** kan stimulera tarmens rörelser och då ge ökade symtom. Detta är dock individuellt.

- **Tillgodose det något förhöjda proteinbehovet** genom att välja proteinrika livsmedel till frukost, lunch och middag. T.ex. fisk, kyckling, ägg, mjölkprodukter och kött, eller vegetariska proteinrika alternativ som till exempel tofu, quorn, seitan och tempeh
- **Dricka** små mängder vätska åt gången, för att öka möjligheten till ett bra vätskeupptag. Under ett skov behöver du oftast dricka mer vätska än normalt för att kompensera den vätska som förloras vid diarré. Vätskeersättning kan behövas vid diarré.

Vätskeersättning kan köpas på apotek och i mataffär, men du kan också göra egen vätskeersättning hemma:

Koka 1 liter vatten med 2 msk socker och ½ tsk salt. Smaksätt med te eller 2 tsk fruktjuice/saftkoncentrat per liter vid behov.

- Fukt och grönsaker är hälsosamma men en del av dessa livsmedel har en grövre fiberstruktur och kan ibland ge ökade symtom. Prova att skala, riva, hacka, finfördela eller tillaga de grönsaker, rotfrukter, bär eller frukter som du upplever ger dig ökade problem. Vad och vilka mängder du tolererar är individuellt. Testa dig fram.
- Fullkornsprodukter av spannmål är näringsrika och innehåller flera vitaminer och mineraler men kan ge ökade symtom. Fiberlåga spannmålsprodukter tolereras i regel bättre. Livsmedel som innehåller gluten bör endast undvikas om du har celiaki.

Under ett skov kan **laktos** upplevas ge ökade symtom och du kan då må bra av att minska laktosmängden. När skovet är över kan oftast du oftast återgå till samma mängd laktos som du ätit innan.

KOSTTILLÄGG

När det är svårt att äta tillräckligt kan man använda sig av kosttillägg för att täcka energi- och näringsbehovet. Det bästa är att använda ett så kallat komplett kosttillägg, vilket ger ett bra tillskott av kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler. Dietisten kan ge dig råd om vilka

drycker som passar just dig och göra en förskrivning på dessa till reducerat pris.

SVÅRT SKOV

Svåra skov behandlas oftast på sjukhus. Där kan behandlingen bestå av att få vätska och näring i form av kosttillägg, sondnäring eller genom näringsdropp i blodet, alternativt en kombination, för att minska symtom och täcka närings- och vätskebehov. Övergång till den mat du brukar äta i vanliga fall sker efter hand som din tarm förbättras.

NÄR SYMTOMEN MINSKAT ELLER VID FRÅNVARO AV SKOV

Så snart du får mindre symtom och känner dig bättre är det viktigt att övergå till vanlig mat. Du behöver ingen specialkost bara för att du har haft en inflammation i mag- tarmkanalen, eller för att förebygga nytt skov.

- Du behöver äta varierat för att få i dig alla näringsämnen som kroppen behöver.
- Du bör äta 3 huvudmåltider och 2-3 mellanmål. Flera mindre måltider är bättre än få och stora måltider.
- Ät rikligt av rotfrukter, grönsaker, frukt och bär. De innehåller fiber, vitaminer, mineraler och antioxidanter som vi behöver. Har du fortsatt symtom vid intag av dessa, prova att skala eller tillaga dem.
- Laktos bryts ner i tunntarmen och därför kan känsligheten för laktos påverkas vid ett skov. Om du är känslig för laktos bör du undvika större mängder av mjölk, fil, glass mm och använd gärna en laktosfri mejeriprodukt eller ersättningsprodukt som är berikad med kalcium och D-vitamin.
- Livsmedel som innehåller gluten bör endast undvikas om du har celiaki.