

LMS Bærum sykehus 2023

Kosthold ved Irritabel tarm

Klinisk ernæringsfysiolog



Generelle anbefalinger: Helsedirektoratets kostråd

- **Minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær - hver dag**
 - **Grove kornprodukter - hver dag**
 - **Magre meieriprodukter - hver dag**
 - **Fisk til middag (2-3 ganger i uken), og fisk som pålegg**
 - **Magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet og rødt kjøtt**
 - **Matoljer, flytende margarin og myk margarin, framfor hard margarin og smør**
 - **Matvarer med lite salt, og begrenset bruk av salt i matlagning og på maten**
 - **Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags**
 - **Velg vann som tørstedrikk**
-
- **Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du bruker gjennom aktivitet**
-
- **3-4 hovedmåltider og 1-2 mellommåltider per dag**



Foto: Helsedirektoratet.no

Hva skal man spise for å leve lenge?

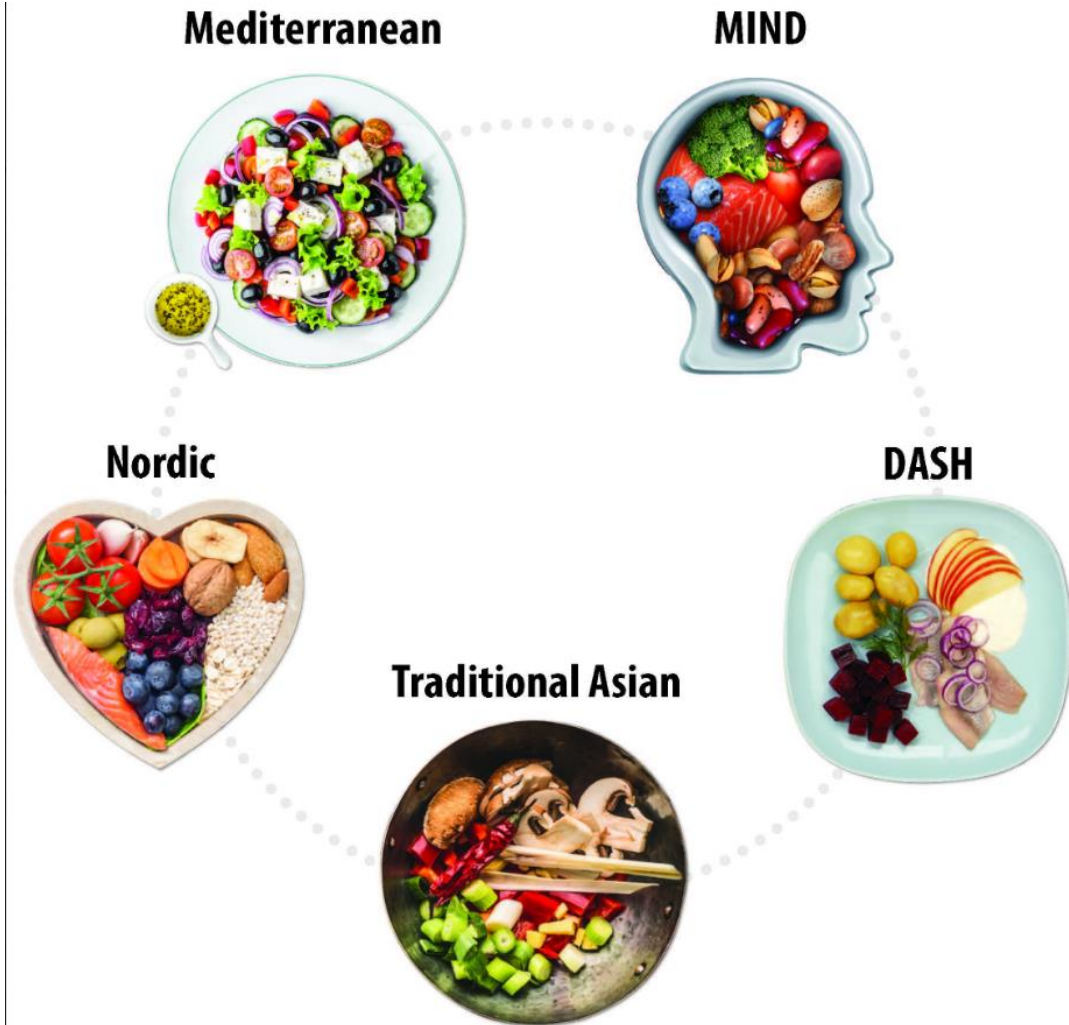


Table 1. Comparison of nutritional/lifestyle components among different healthy diet options.

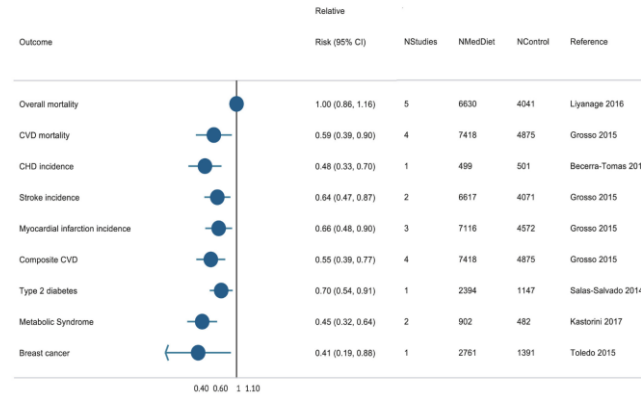
| Dietary Component | Recommended Servings | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| | Mediterranean [7] | DASH [49] ^a | MIND [9,50] | Healthy Nordic [51] | Traditional Asian [52] |
| Fruits | 1–2/meal | 4–5 servings/day | Berries: ≥ 2 servings/week | Fruits, berries, vegetables, and potatoes: ≥ 500 g/day | Daily |
| Vegetables | ≥ 2 servings/meal | 4–5 servings/day | Green leafy: ≥ 6 servings/week Other: ≥ 1 serving/day | | Daily |
| Whole grains | 1–2 servings/meal | 7–8 servings/day | ≥ 3 servings/day | Bread: 4–6 slices/day Cereal: 1.5 servings/day Pasta: 3 servings/week β-glucan-rich foods: 3 g/d | Daily |
| Dairy | Low-fat: 2 servings/day | Low- or non-fat: 2–3 servings/day | Cheese: < 1 serving/week Butter: < 1 Tbsp/day | Low-fat milk: ≤ 5 dL/day Cheese: for cooking ^b | Yogurt: daily to weekly |
| Nuts, seeds, and legumes | Olives/nuts/seeds: 1–2 servings/day Legumes: ≥ 2 servings/week | 4–5 servings/week | Nuts: ≥ 5 servings/week Beans: > 3 servings/week | Nuts (mostly almonds): 15 g/day | Daily |
| Beef, pork, ham, lamb, veal, poultry | Red meat: < 2 servings/week Processed meat: ≤ 1 servings/week White meat: 2 servings/week | Lean protein: ≤ 2 servings/day | Red meat: < 4 servings/week Poultry: ≥ 2 servings/week | Meat: ≤ 500 g/week Poultry: ≤ 300 g/week | Red meat: infrequent Poultry: Daily to weekly |
| Fish/seafood | ≥ 2 servings/week | | ≥ 1 serving/week | 3–5 servings/week | 2 servings/week |
| Fats, oils, and salad dressing | Olive oil: 1–2 servings/meal | 2–3 servings/day | Olive oil as primary oil | 5 g/bread slice 0.5 dL/day as dressing | Healthy cooking oils: daily to weekly |
| Sweets | ≤ 2 servings/week | ≤ 5 servings/week | Pastries & sweets: < 5 servings/week | On weekends | Infrequent |
| Other | Eggs: 2–4 servings/week Potatoes: ≤ 3 servings/week | Sodium < 2,300 mg/day | Fried or fast food: < 1 serving/week | Eggs: Stay within daily recommended cholesterol intake Fruit/vegetable juice: 4 dL/week | Eggs: daily to weekly |
| Alcohol | Wine: in moderation | Women: ≤ 1 drink/day Men: ≤ 2 drinks/day | 1 glass/day | Habitual amount | In moderation |

^a Recommendations shown here are based on a 2000 calorie per day eating plan. ^b Contribution of total fat and quality of fat from cheese to stay within the recommended daily intake.

«Middelhavskost»

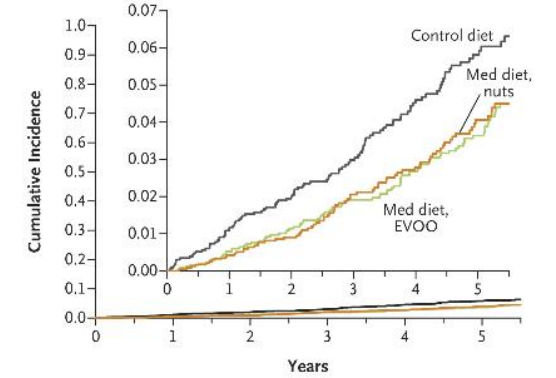


Mediterranean diet and Chronic Diseases



A Primary End Point (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)

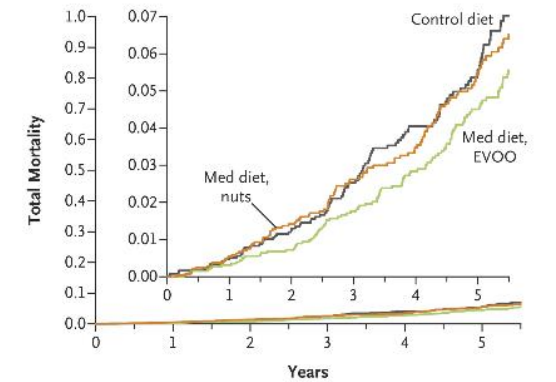
Med diet, EVOO: hazard ratio, 0.69 (95% CI, 0.53–0.91)
 Med diet, nuts: hazard ratio, 0.72 (95% CI, 0.54–0.95)



| No. at Risk | 2450 | 2268 | 2020 | 1583 | 1268 | 946 |
|----------------|------|------|------|------|------|------|
| Control diet | 2450 | 2268 | 2020 | 1583 | 1268 | 946 |
| Med diet, EVOO | 2543 | 2486 | 2320 | 1987 | 1687 | 1310 |
| Med diet, nuts | 2454 | 2343 | 2093 | 1657 | 1389 | 1031 |

B Total Mortality

Med diet, EVOO: hazard ratio, 0.90 (95% CI, 0.69–1.18)
 Med diet, nuts: hazard ratio, 1.12 (95% CI, 0.86–1.47)



| No. at Risk | 2450 | 2270 | 2324 | 1586 | 1272 | 949 |
|----------------|------|------|------|------|------|------|
| Control diet | 2450 | 2270 | 2027 | 1586 | 1272 | 949 |
| Med diet, EVOO | 2543 | 2486 | 2324 | 1991 | 1691 | 1310 |
| Med diet, nuts | 2454 | 2345 | 2097 | 1662 | 1395 | 1037 |

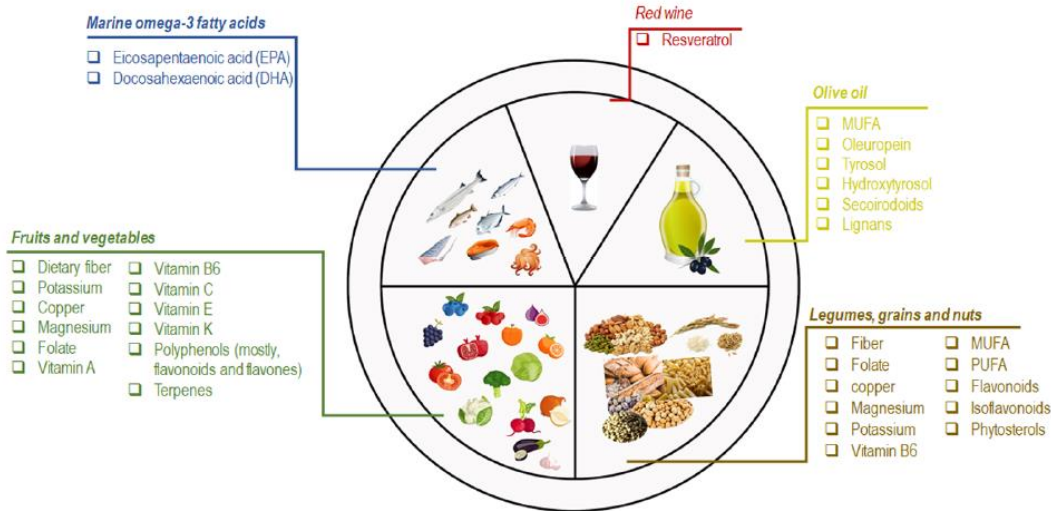


Figure 1. Schematic representation of the nutritional and bioactive characteristics of the principal components of the MedDiet.

Olivenolje, valnøtter, hasselnøtter og mandler er gunstige matvarer

Resultater fra Predimedstudien (NEJM june 21,2018)

Spis gjerne mange forskjellige matvarer, fra hver sektor hver dag



*Velg matvarer du liker

*Velg sunne matvarer

*Legg til rette for å opprettholde GOD MATLYST

*Lag til måltidene slik at du har lyst til å spise og at måltidet gir deg glede

*Ta mindre porsjoner hvis du er overvektig og trenger å gå litt ned i vekt

*Bruk flere måltider hvis du trenger mer næring for å gå opp i vekt

*Bruk lite salt

*Gjennom livet kan man i perioder ha økt behov for enkelte næringsstoffer

Foto: helsedirektoratet.no

Tallerkenmodellen og porsjonsstørrelse

Eksempel:

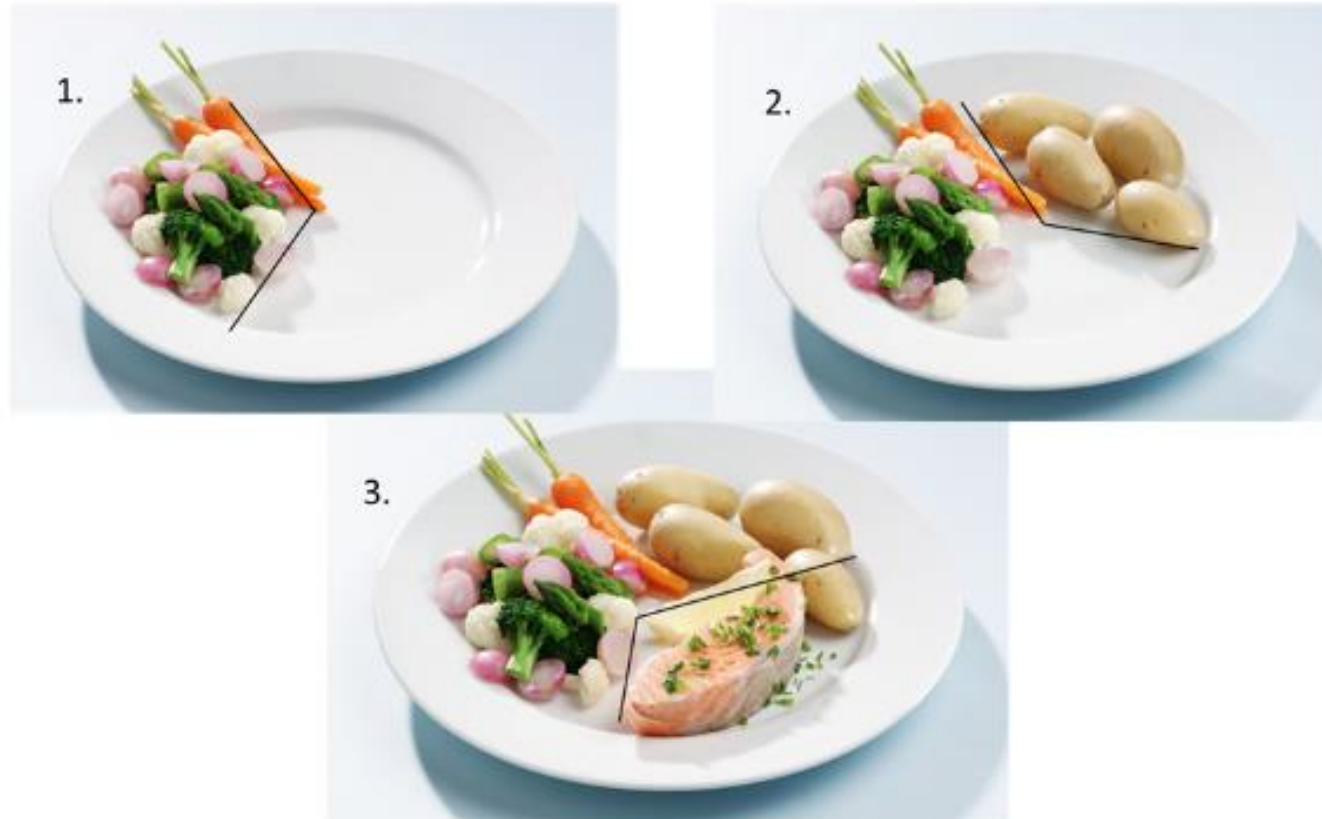


Foto: www.kostverktoyet.no

Eksempel på matinntak gjennom en vanlig dag



DAGSMENY

2500 kcal

Dag 1



FROKOST

- 2,5 grove brødskeer med:
 - ✓ 1 skive med lettsyltetøy
 - ✓ 1,5 skive med 3 skiver roastbiff eller skinke
 - ✓ Agurk til pynt
 - 1 frukt etter ønske

2 trankapsler
Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



LUNSI

- Pitabrød med fiskeslake:
- ✓ 2 fiskeslake (>60 % fisk)
 - ✓ 2 grove pitabrød
 - ✓ 1 ss pesto
 - ✓ Spinatblad
 - ✓ 6 små tomater

Drikke: Vann



MELLOMMÅLTID

- 1 Skyr
- 1 håndfull druer

Drikke: Vann



MIDDAG

- Pasta Bolognese laget av:
- ✓ 200 g kokt fullkornspasta
 - ✓ 150 g karbonadedeig
 - ✓ 1/2 løk
 - ✓ 1 gulrot
 - ✓ 3 stenger selleri
 - ✓ 1 ss rapsolje
 - ✓ 2,5 dl hakkede tomater

Drikke: Vann



KVELDS

- Ostesmørbrød:
- ✓ 2 skiver brød
 - ✓ 2 kalkunskinke
 - ✓ 2 skiver lettost
 - ✓ 1 ss pesto
 - ✓ 4 småtomater
 - ✓ Ruccolasalat

Drikke: Vann

Foto: Kostverktøyet.no



DAGSMENY

2000 kcal

Dag 1



FROKOST

- To grove brødskeer med:
- ✓ 1 ss lettsyltetøy
 - ✓ Tynt lag lettmargin og 2 skiver roastbiff
 - ✓ Agurk og tomater til pynt
 - 2 trankapsler

Drikke: 2 dl lettmeik 0,7 % fett



LUNSI

- En grov tortillalefse fylt med:
- ✓ ¼ mellomstor avocado, spinatblad/salat, tomat og litt rødløk
 - ✓ 3 skiver røkt laks
 - ✓ Sukkererter

Drikke: Vann



MELLOMMÅLTID

- Fruktsalat:
- ✓ litt blåbær/jordbær
 - ✓ ½ pære, ½ eple og ½ banan
 - ✓ 4 ss mager vaniljekesam

Drikke: Vann



MIDDAG

- Pasta bolognese laget av:
- ✓ 100 g karbonadedeig, stekt i 1 spiseskje olje
 - ✓ ca. 200 g grønnsaker, kan raspes i kjøttdeigen
 - ✓ (For eksempel: ¼ løk, 1 gulrot, 1 stangselleri, 1 bit squash)
 - ✓ 2 dl hakkede tomater (halv boks)
 - ✓ 2,5 dl kokt fullkornspasta

Drikke: Vann



KVELDS

- Milkshake:
- ✓ 2 dl lettmeik 0,7 % fett
 - ✓ ½ dl blåbær
 - ✓ 1 dl jordbær
 - ✓ ½ banan
 - ✓ 3 spiseskjeer havregryn

Men – nå har vi fokus på irritabel tarm..

Hvordan ville du oppleve å spise dette?

Diskuter med den du sitter ved siden av i 2 minutter.

IBS og kosthold på internett..

Søkeord google: «lav fodmap»

KOSTRÅD VED IRRITABEL TARM Lav FODMAP-dietten



Denne brosjyren inneholder litt informasjon om irritabel tarm, om FODMAP og tips til hvordan en lav FODMAP-diett kan settes sammen.



Hva er irritabel tarm?

Irritabel tarm (IBS) er en betegnelse for mageplager som skyldes avvik i tarmens funksjon og forekommer hos om lag 10% av befolkningen. Årsaken til IBS er ukjent. Selv om tarmfunksjonen kan være klart forstyrret og gi betydelige plager, kan det ikke påvises noe galt på blodprøver, vevsprøver, avføringsprøver eller ved undersøkelser. Typiske plager er magesmerter, gassproblematikk (hvor mange føler seg svært oppblåst), og avføringsforstyrrelser som diaré, forstoppelse eller vekslende løs og hard avføring. Symptomene kan komme og gå i perioder og påvirkes ofte av blant annet stress. Irritabel tarm kan være svært plagsomt, men er ikke farlig.



Søkeord google: «IBS og kosthold»

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kosthold-ved-diagnoser-og-sykdomstilstander/rad-om-kosthold-ved-ulike-diagnoser-og-sykdomstilstander/kosthold-ved-irritabel-tarm-ibs>



Søk

[Forsiden](#) / [Kosthold ved diagnoser og sykdomstilstander](#) / [Råd om kosthold ved ulike diagnoser og sykdomstilstander](#)

Kosthold ved irritabel tarm / IBS

Råd

Irritabel tarm (forkortet IBS fra Irritable Bowel Syndrome) kjennetegnes av vekslende avføringsplager som luft smerter, flatulens, diaré, forstoppelse og en følelse av ufullstendig tømning. Medisinsk utredning for alvorlige tilstander som celiaki og Crohns sykdom bør gjennomføres før diagnosen IBS settes.

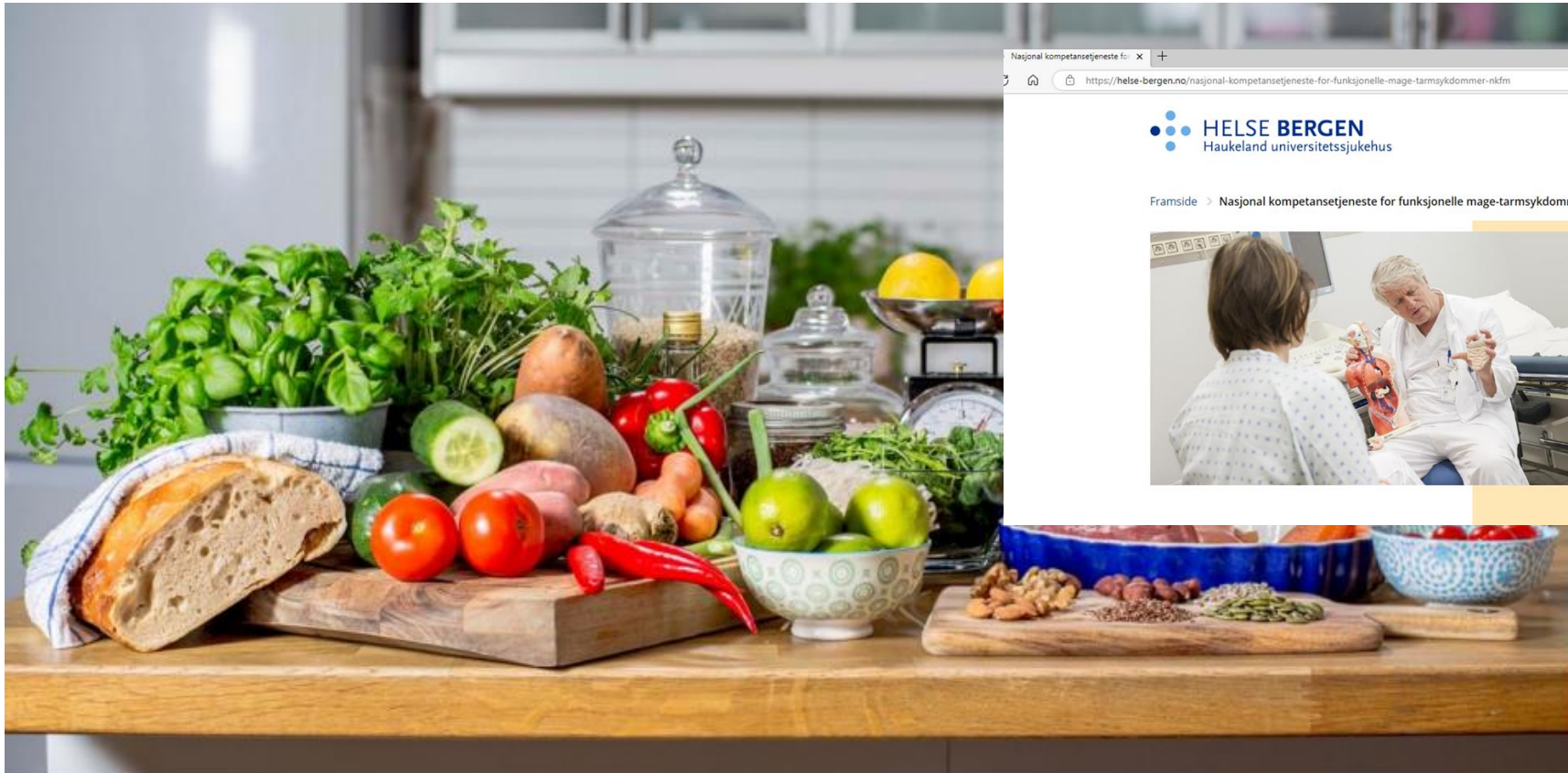
Ernæringsbehandling

Målsætningen med ernæringsbehandlingen er å sammen med pasienten finne fram til et kosthold som kan redusere eller fjerne kostrelaterte symptomer. For personer med IBS er det svært individuelt hvilke endringer man bør gjøre i kostholdet. Veiledningen bør ta utgangspunkt i det vanlige kostholdet og vurdere hvilke tiltak som er aktuelle ut ifra det.

Mange personer opplever symptomlindring gjennom endringer i spisevaner. De senere år er såkalt FODMAP-reduert diett blitt vanlig å forsøke for å redusere fordøyelsesplager. FODMAP er en forkortelse for Fermenterbare Oligo- Di- Mono- og Polysakkarider. Dette er karbohydrater som fruktose, laktose, fruktaner, galaktaner og polyoler som finnes i ulike mengder i matvarer. Disse karbohydratene kan gi økt ubehag og symptomer hos personer med IBS. De finnes i stor grad naturlig i sunne matvarer som frukt, grønnsaker, belgvekster og kornprodukter. Derfor anbefales ikke diett med lavt innhold av FODMAP til friske mennesker og bør kun utprøves ved IBS. Eksempler på matvarer med høyt og lavt innhold av FODMAP er vist i tabellen under. Det anbefales å prøve ut dietten under veiledning av ernæringskyndig helsepersonell for å sikre et fullverdig kosthold og hindre unødvendige, langvarige restriksjoner i kosten.

Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer i Helse Bergen har mye [informasjon om](#)

Råd fra nasjonal kompetansetjeneste for IBS



Kostråd ved irritabel tarm
ved klinisk ernæringsfysiolog



Hvilke matvarer tåles dårlig? 386 personer

| | Matvare | Antall |
|-------------------------------------|--|----------------------------------|
| Fisk, kjøtt, egg | Rødt kjøtt (biff, lam, svin) | 30 |
| | Egg | 22 |
| | Kjøttdeig og farseprodukter | 16 |
| Fett | Sterk mat/ fettrik mat | 22/ 15 |
| Melk og melkeprodukter | Melk , laktoseholdige produkter | 200 |
| | Fløte, fløteis og rømme | 27 |
| Korn og frø | Hvete, hvetebakst | 144 |
| | Brød generelt | 44 |
| | Pasta | 38 |
| | Gluten/ glutenholdig mel | 28 |
| Frukt | Eple | 100 |
| | Pære | 18 |
| Grønnsaker | Løk/ hvitløk | 237/ 88 |
| | Kål | 48 |
| | Bønner, linser | 35 |
| | Erter | 27 |
| | Blomkål | 25 |
| | Avokado | 21 |
| | Sopp | 20 |
| | Paprika | 20 |
| | Brokkoli | 18 |
| | Diverse | Krydder, blandingskrydder |
| Kaffe, koffein | | 36 |
| Brus, kullsyreholdig drikke | | 30 |
| Alkohol (øl, vin++) | | 21 |
| Tyggis/ pastiller m sukkeralkoholer | | 21 |
| Snop, sukker | | 20 |
| Sjokolade, sjokoladecake | | 17 |

Dette var matvarer som man mistenkte som årsak til symptomer i IBS-grupper i Bergen..

Kartlegging av dine symptomer i 3-7 dager

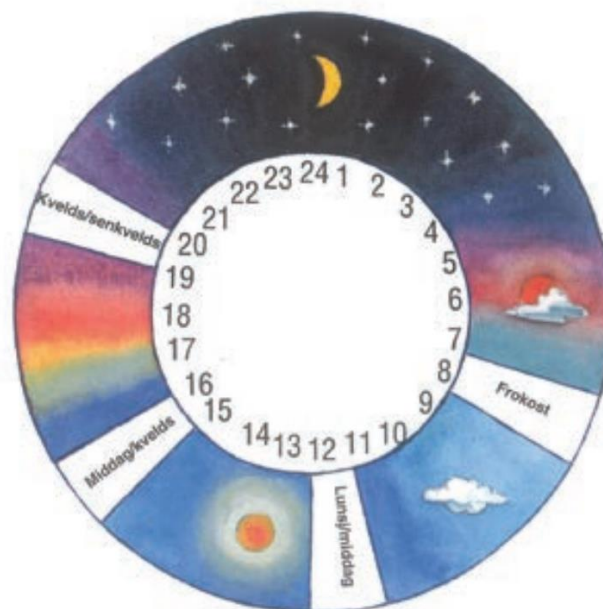
Når kommer symptomene?

Hvilke symptomer har du?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
Løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i
magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?



Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

Luft i magen/mageknip/oppblåst/
løs avføring/kvalme/gulping?

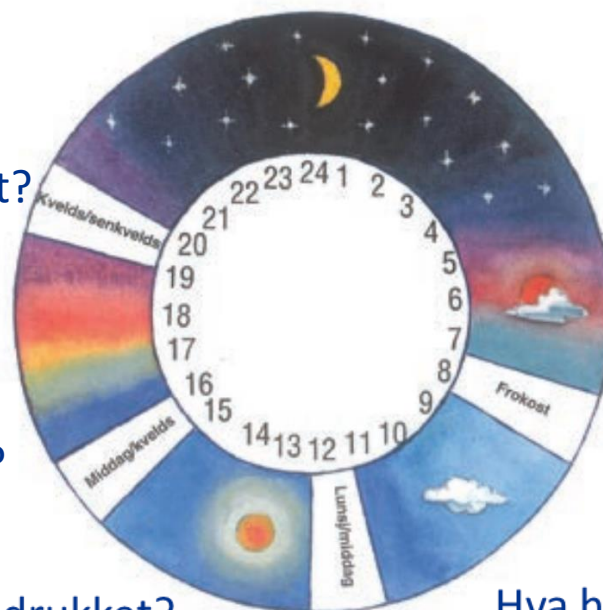
Kartlegg hva du spiser og drikker i 3-7 dager

Alt bør være med, også tyggegummi, kaffe, halspastiller, vann osv

Husk å få med alt, også pastiller, medisiner osv

Noter både symptomer og inntak gjennom dagen i en kladdebok

Hva har du spist eller drukket?



Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

Hva fant du ut?

- Luft i magen etter middag?
 - Hvordan var størrelsen på måltidet?
 - Har du fått samme reaksjon tidligere?
 - Var det lenge siden du spiste sist?
 - Tygget du maten godt og spiste sakte?
 - Hadde du vann eller annen drikke til – kanskje med kunstig søtningsstoffer, koffein eller kullsyre?
 - Ville kokte grønnsaker gi annen effekt enn rå grønnsaker?
 - osv

Generelle råd ved irritable tarm (Fra Nasjonal kompetansetjeneste ved IBS)

Del 1: Generelle råd ved irritable tarm

Disse rådene er grunnleggende og anbefales å forsøke før man eventuelt tester en lav FODMAP-diett.

- Regelmessige måltider: Unngå å hoppe over måltider eller la det gå mange timer mellom måltid (maks 4 timer)
- Tygge maten godt og ta det med ro i forbindelse med måltid
- Drikk minst 8 glass vann eller andre drikker uten koffein, for eksempel urtete
- Begrens kaffe og te (koffeinholdig) til maks 3 kopper hver dag
- Begrens inntak av alkohol og kullsyreholdige drikker
- Noen har nytte av å begrense inntaket av fiberrik mat (spesielt kli, rugbrød, fruktskall, og hele korn)
- Velg heller mer løselig fiber som vi har mye av i eksempelvis havre, linfrø, rotgrønnsaker og sitrusfrukter
- Daglig fibertilskudd av geldannende fiber (løselig fiber), gjennom 1-2 ss linfrø eller fibertilskudd som Vi-Siblin eller loppefrø kan virke mykgjørende ved forstoppelse og bindende ved diaréplager
 - o NB! Viktig med rikelig væskeinntak i tillegg
- Begrens inntak av frukt til 3 små porsjoner per dag som bør fordeles utover dagen
- Unngå sorbitol (sukkeralkohol) som finnes i for eksempel sukkerfri tyggegummi og pastiller, spesielt ved diaréplager
- Forsiktig med for mye sterk eller fet mat



Generelle kostråd ved IBS



Måltidsro



Regelmessige måltider (hver 3-4.time)



Drink minst 8 glass vann eller andre drikker uten koffein, for eksempel urtete.



Begrens kaffe og te (koffeinholdig) til maks 3 kopper hver dag.

Bilder: Unsplash.com og Pxhere.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



Generelle kostråd ved IBS



Begrens inntak av alkohol (og kullsyreholdige drikker).



Begres inntak av frukt til 3 små porsjoner (8og) per dag som bør fordeles utover dagen, spesielt ved diaré



Unngå sukkeralkoholer (feks sorbitol) som finnes i for eksempel sukkerfri tyggegummi og pastiller, spesielt ved diaré



Sterk mat og fet mat kan gi økte symptomer

Bilder: Unsplash.com og Pxhere.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



Legg til eller øk mengden løselige fibre

Fiber

En gruppe karbohydrater som ikke brytes ned i tynntarmen

Løselig fiber

Løselig = absorberer overflødig vann i tykktarm og danner en gel («svamp»).

- Rotgrønnsaker, havre, psyllium (for eksempel ViSiblin eller fiberhusk), linfrø, (grønnsaker og frukt).

Uløselig fiber

Tyngre å fordøye = kan gi mer gass og smerter

- Kli, rugbrød, fruktskall, hele korn (korn og fullkorn)



Bilde: Colourbox.com

Kostfiber og IBS

- Daglig fibertilskudd
 - 1-2 ss linfrø eller feks 1-2 måleskjeer ViSiblin/Husk for diaré/obstipasjon (usikkert for oppblåsthet)
 - Mykgjørende ved forstoppelse og bindende ved diaréplager
 - NB! Viktig med rikelig væskeinntak i tillegg (1,5- 2 liter/dag)
- Øk gradvis og etter toleranse
- Individuelle forskjeller

Individuell fibertilpasning

- ↓ Inntak
- ↑ Inntak
- ↔ Endre type



Bilder: 3,4 Unsplash.com og 1,2 Pxhere.com

Tilskudd



Bilde: Pixabay.com

Probiotika

- Fremmer god tarmflora
- Biola/Activia/Cultura kan testes ut før man prøver andre probiotikatilskudd



Bilde: Colourbox.com

Peppermynnte

- Lindrer magesmerter
- Kapsel (olje i vann eller te)

Kostbehandling av IBS



Lav FODMAP-dietten



Fibertilpasning (evt
tilskudd av løselig
fiber)



Regelmessig livsstil
(måltidsrytme,
måltidsro, tilstrekkelig
væske)

Bilde: Unsplash.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



Lav FODMAP-dietten

Ved IBS: Reduserer symptomer fra mage-tarmkanalen hos 50-86% av voksne med IBS



Bilde: <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/certification/consumers.html>

Fodmap er et begrep om bestanddeler i karbohydratrike matvarer som tynntarmen ofte kan ha problemer med å fordøye

| F | Fermenterbare | En prosess der bakterier i tykktamen fermenterer ufordøyde karbohydrater og produserer gass |
|---|-----------------|---|
| O | Oligosakkarider | Fruktaner: hvete, rug, løk, hvitløk, artisjokk, inulin og oligosakkarider (fiber) Galaktaner: bønner, linser og kikerter |
| D | Disakkarider | Laktose (melkesukker): melkeprodukter, f.eks. melk, yoghurt, iskrem, brunost |
| M | Monosakkarider | Fruktose (fruktsukker): honning, eple, pære, mango, plomme, fersken, kirsebær, vannmelon |
| A | Og (And)... | |
| P | Polyoler | Sukkeralkoholer (sorbitol/mannitol): sukkerfri tyggegummi, bjørnebær, epler, pærer, fersken, blomkål, sopp og sukkererter |

Kilder til FODMAP



Ikke FODMAP

Kilder til FODMAP

Bilde: Modifisert bilde fra Aina C Hole/Helsedirektoratet

Hva er FODMAP?

Fermenterbare
Oligosakkarider
Disakkarider
Monosakkarider
And
Polyoler



Fruktaner



Galaktanar



Laktose



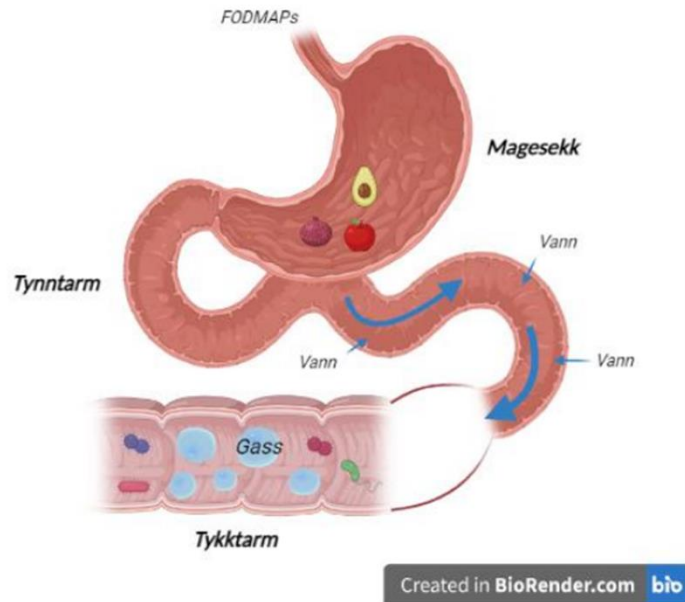
Fruktose



Sukkeralkoholer (-ol)

Bilde: Pixabay.com

Hvordan FODMAPs gir symptomer?



Den samlede mengden FODMAPs er avgjørende for symptomer

Galaktaner Laktose Fruktose
Fruktaner Polyoler



Bildet: Pixabay.com



Eksempel på å bytte fra høy til lav fodmap

| | Høy FODMAP | Lav FODMAP |
|--------------|---|---|
| Frokost | 2 skiver grovt hvetebrød med margarin og kokt skinke, tomat og agurk 1 glass melk 1 kopp kaffe | Havregrøt med laktoseredusert melk, toppet med blåbær og evt. litt sukker 1 kopp kaffe |
| Lunsj | 2 skiver grovt hvetebrød med leverpostei, tomat og agurk 1 gulrot | 2 skiver surdeigsbrød bakt med spelt, med margarin og pålegg som f.eks. f.eks. egg/makrell i tomat/kokt skinke/hvitost, og tomat og agurk 1 gulrot |
| Middag | Wok med kylling eller laks og masse grønnsaker (løk, hvitløk, brokkoli, paprika, gulrot og sopp), woksaus og kokt ris | Wok med kylling eller laks, grønn del av purreløk, squash, brokkolitorper, paprika, gulrot, fersk ingefær, chili, soyasaus og kokt ris |
| Kveldsmat | 2-3 knekkebrød med margarin og makrell i tomat, krydderost, avokado 1 glass melk 1 eple | 2-3 lav FODMAP knekkebrød med margarin og pålegg som f.eks. egg/makrell i tomat/kokt skinke/hvitost 1 glass laktosefri biola 1 appelsin |
| Mellommåltid | Yoghurt med litt tørket frukt og cashewnøtter/1 pære/knekkebrød med pålegg | Laktosefri yoghurt og litt valnøtter/1 banan/kiwi/druer/lav FODMAP knekkebrød med lav FODMAP pålegg |

Her finner du oppdatert info om IBS og Fodmaps i norske matvarer



<https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansenjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/lav-fodmap-mat-ved-ibs>



Publisert 15.09.2016 / Sist oppdatert 09.02.2023

Generelle råd ved irritable tarm-syndrom ▼

Hva er FODMAP? ▼

Fordøyelse av karbohydrater ▼

Karbohydrater som vanligvis ikke gir symptomer ▼

Ulike FODMAP ▼

Hvorfor tåler noen personer FODMAP dårligere enn andre? ▼

Slik går du frem ved oppstart av lav FODMAP-diett ▼

Her finner du våre utskriftsvennlige informasjonsbrosjyrer med informasjon om lav FODMAP-dietten:

[Lav FODMAP-kost brosjyre - A5](#)

[Matvaretabeller - lav vs høy FODMAP](#)

[Oppskrifter - lav FODMAP](#)

MATVARELISTER

Listene er basert på matvaretester gjennomført ved Monash University i Australia. Når nye matvarer analyseres legges de til i mobilappen «*Monash University FODMAP Diet*». Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer basert på nye analyser som ikke er oppdatert i disse listene.

Matvarelistene er delt inn i **lav**-, **moderat**- og **høy** FODMAP. Når du du tester en lav FODMAP-kost bør du velge mat fra kolonnen **LAV**. Du kan også inkludere matvarer under **MODERAT** i den mengden som er oppgitt, men du må huske å begrense disse til 1 matvare per måltid.

LAV = SPIS

MODERAT = BEGRENSET

HØY = UNNGÅ

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

| LAV | MODERAT* (ok opp til 1 matvare per måltid) | HØY |
|--------------------------------|---|--|
| Agurk (fersk og syltet) | Brokkoli, hel (1,5 dl) | Artisjokk, vanlig og syltet (i olje) |
| Alfalfaspire | Erter, grønne (hermetiske) (45 g) | Asparges |
| Artisjokkhjertes, hermetisert | Flaskegresskar (0,75 dl) | Blomkål |
| Aspargesbønner/ brekkbønner | Maiskolbe (0,5 stk) | Brokkoli (stilker) |
| Aubergine | Paprika, grøn (1 dl) | Brokkolini, hel |
| Bambusskudd | Rosenkål (2 stk) | Brokkolini, topper |
| Bambusskudd (hermetisert) | Rødbeter, fersk (20g) | Butternutgresskar |
| Babymais (hermetisert) | Stangselleri (<7 cm) | Erter, grønne |
| Bok choy | Sukkererter, flate (4 stk) | Fennikel |
| Brekkbønner | Squash, zucchini (0,75 dl) | Hvitløk ¹ (hvit og svart) |
| Brokkoli (topper) | Søtpotet (75 gram) | Karela |
| Brokkolini (stilker) | Tare; japansk wakame (1 ts) | Lotusrot, tørket |
| Bønnespire | Tomat, soltørket (3 stk) | Løk ¹ (rød, gul) |
| Chayote/cho cho | | Løk (små, syltet) |
| Chili (grønn, habanero og rød) | BELGFRUKTER | Purre/vårløk (stilk, hvit del) |
| Choy sum | Kikerter, hermetisk (4 ss) | Sauerkraut (fermentert hvitkål) |
| Daikon reddik | Linsler, grønne, kokt (4 ss) | Savoykål (>1 dl) |
| Edamame (soyabønner) | Linsler, rød, kokt (4 ss) | Sjalottløk |
| Fennikelblad | Garbanzobønner (hermetisk) (4 ss) | Sopp; sjampinjong, portobello, shiitake, enoki |
| Gai lan (kinesisk brokkoli) | Bønner, svarte, kokt/hermetisk (3 ss) | BELGFRUKTER |
| Galangarot | Limabønner, kokt (5 ss) | Tomatbønner/baked beans |
| Gresskar, hermetisert | Store hvite bønner, hermetiske (3 ss) | Borlottibønner |
| Gressløk | <i>*lav FODMAP opp til mengde oppgitt</i> | Favabønner |
| Grønnkål | | Falafel |
| Gulrot | | Kikerter |
| Hvitkål | | Linsler, gule/chana dal |
| Hodekål | | Soyabønner |
| Ingefær | | Tofu, silken |
| Jalapeño, syltet | | |
| Japansk gresskar | | |
| Jicama | | |
| Kassava | | |
| Kinakål/Wombok | | |

¹Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak

Lav FODMAP-dietten

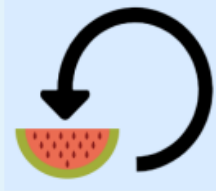


Eliminasjon

Unngå mat med **MYE** FODMAP,
begrense mat med **MODERAT**
FODMAP og
spise mat med **LITE** FODMAP

Varighet: 2-6 uker

Mål: Redusere plager og oppnå
god kontroll over symptomer

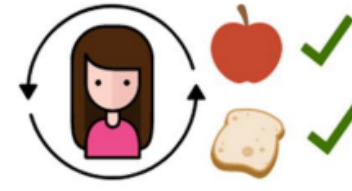


Reintroduksjon

Systematisk reintroduksjon av
FODMAPs

Varighet: ca 8 uker

Mål: Finne ut hvilke FODMAPs som
trigger symptomer hos *deg* og hvilke
FODMAPs du tåler



Individuell modifisert lav FODMAP-diett

Inkludere FODMAPs som tolereres

Fortsette å vurdere toleranse i det
lange løp

Illustrasjon: Pictochart.com

Tror du laktose kan bidra til dine problemer? Velg laktosefrie produkter

- Kilder til høy FODMAP laktose
 - Mange meieriprodukter og produkter som inneholder meieriprodukter inneholder laktose:
 - brunost, prim, kesam, melkesjokolade, pannekaker, vafler, is ++
- Tips:
 - liste på melk.no over laktoseinnhold
 - mindre enn 1g per porsjon er lav FODMAP
 - Enzymtilskudd kan prøves på apoteket
- Erstattes med lav FODMAP
 - Laktosefri/laktosereduserte produkter
 - Iskrem basert på laktosefri melk/fløte, og sorbet/saftis laget av lav FODMAP frukt
 - Faste hvite oster (Norvegia, Jarlsberg o.l.)
 - Lagrede oster (brie, camembert, roquefort o.l.)

Velge annen melk/fløtetype som havremelk, soyamelk, mandelmelk osv?



Foto: Mathilde Skogseide

Frukt, bær og grønnsaker

Kilder til høy FODMAP (*fruktose, galaktaner, fruktaner, polyoler*)

- Løk, hvitløk (fruktaner)
- Steinfrukter (avokado, plommer, mango etc) (polyoler)
- Sopp (polyoler)
- All fruktjuice (fruktose)
- Tørket frukt/bær (fruktose)
- Belgfrukter (bønner, linser, erter) (galaktaner)

Erstattes med lav FODMAP

- Hvitløksolje, grønn del av vårløk
- Appelsin, banan, drue, blåbær, kiwi
- Spinat, gulrot, tomat, paprika, agurk
- Fordele utover dagen
- Koking? Hermetisering?
Sylting? Vanskelig å forutsi → sjekk app

Korn og kornprodukter

Kilder til høy FODMAP (fruktaner)

- Hvete, rug, bygg og spelt
- Enkelte glutenfrie brød
 - Eplefiber, inulin, roefiber, betefiber
 - Ertemel, bønnemel osv.

Ingredienser: Glutenfri hvetestivelse, vann, modifisert mais- og tapiokastivelse, gjær, olivenolje, fortykningsmiddel: johannesbrød, tarakjernemel, pektin, salt, eplefiber, sukkerbetefiber, emulgator, psylliumfrøskall, aromaer

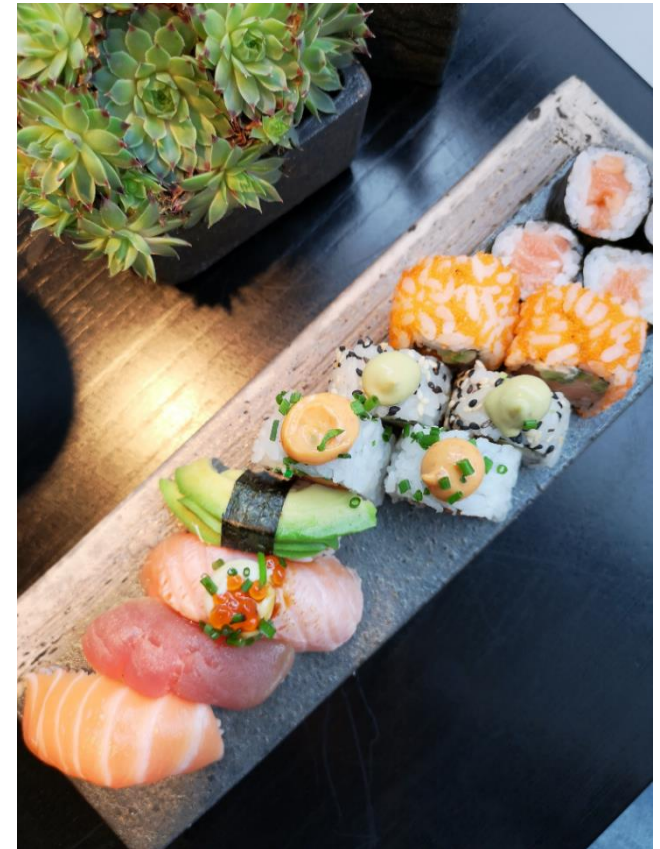
Erstattes med lav FODMAP

- Havre, ris, maismel, quinoa
- En del glutenfrie produkter
- Surdeigsbrød bakt med speltmel



Tror du sorbitol eller xylitol kan bidra til dine problemer?

Disse inneholder sorbitol eller xylitol



Bilder av Rie Mols

Noen ganger er det vanskelig å vite om matvarene inneholder fodmaps

Lese ingredienslister

| FODMAP | Vanlig kilde |
|---|---|
| Fruktose | Sportsdrikker |
| Honning | Søte produkter, frokostblanding |
| Mannitol (E421), Xylitol (E967), Isomalt (E953), Sorbitol (E420), maltitol (E965), polydektrose (E1200) | Sukkerfri tyggis/drops |
| Hvitløk/løk | Marinader, krydderblandinger, sauser etc |
| Hvete/rug/bygg som hovedingrediens (første til tredje på ingredienslisten) | Brød, frokostblanding, kjeks, pasta |
| Fruktan, inulin («kostfiber fra sikkorirot»), FOS | Yoghurt, kjeks, fiberrik mat, sportsprodukter |
| Fruktjuice eller fruktbitar av høy FODMAP-frukt (for eksempel eplejuice) | Yoghurt, frokostblanding |

NB: Små mengder av FODMAP går som regel fint (nr 5 i ingredienslisten og senere), med unntak av løk, hvitløk og polyoler



Lav FODMAP måltider

Lav FODMAP middag



- Rent kjøtt, fisk og egg
- Lav FODMAP grønnsaker
- Potet, ris/risnudler, quinoa, glutenfri pasta
- Saus med laktosefrie melkeprodukter, jevna med potetmel/maizena.

Bilder:
Colourbox.com
Unsplash.com

Lav FODMAP frokost/lunsj

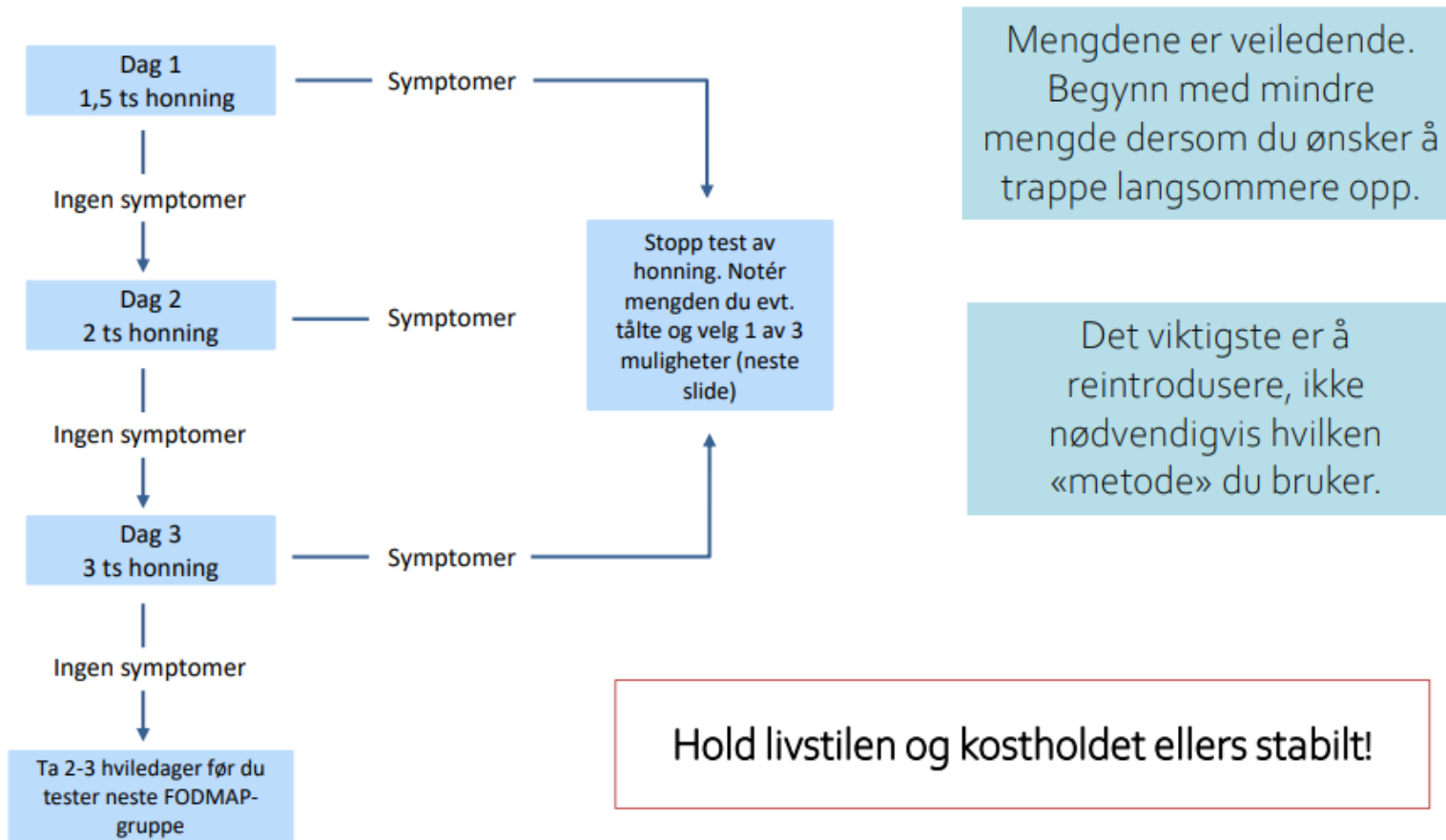


Reintroduksjon

| FODMAP | Anbefalt matvare | Anbefalt mengde (økes gradvis) |
|-----------------------------|---|--|
| Fruktoseoverskudd | Honning eller Mango | 1 ts – 1,5 ts – 2 ts ¼ - ½ - 1 hel (medium størrelse) |
| Laktose | Melk eller Brunost | 1 dl – 1,5 dl – 2 dl 1 høvelskive – 2 høvelskiver – 3 høvelskiver |
| Sorbitol | Avokado eller Bjørnebær | ¼ - ½ - 1 hel 3 stk – 6 stk – 10 stk |
| Mannitol | Blomkål eller Søtpotet | 1 bukett – 2 buketter – 3 buketter 1 stk – 1,5 stk – 2 stk (medium størrelse) |
| Fruktose + sorbitol (frukt) | Eple eller Pære | ½ - 1 – 1,5 stk (medium) ½ - 1 – 1,5 sek (medium) |
| Fruktaner (hvete) | Hvetebrød (loff) eller Pasta (vanlig) | 1,5 skive – 2 skiver – 3 skiver 2 dl – 4 dl – 6 dl |
| Fruktaner (hvitløk/løk) | Løk eller Hvitløk | ¼ - ½ - 1 hel ¼ - ½ - 1 helt fedd |
| Galaktaner | Bønner (hermetiserte) eller Linser (tørket og kokt) | 3 ss – 6 ss – 9 ss 3 ss – 6 ss – 9 ss |



Reintroduksjon



Forenklet lav FODMAP- diett?

Kan være aktuelt dersom:

Vanskelig å få i deg nok mat, allerede har kostrestriksjoner, synes det er vanskelig å følge diett, sykdom der du ikke kan endre matinntak, alder o.l

- Registrer matinntak og forsøk å identifiser høy FODMAP matvarer du ofte spiser
- Bytt disse ut med lav FODMAP alternativer
- Etter 2-6 uker, reintrodusere



Bilde: Unsplash.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Eksempel

1. Etter gjennomgang av kostregistrering har du funnet ut at du spiser ofte disse høy FODMAP matvarene:

Frokost: 1 glass melk eller juice

Lunsj: 1 eple

Middag: løk/hviløk



2. Du bestemmer deg for å bytte til:

Frokost: 1 glass laktosefri melk eller vann

Lunsj: 1 banan

Middag: Grønn del av vårløk eller hvitløksolje

3. Etter 2-6 uker forsøke reintroduksjon. Start med en matvare i liten mengde og øk mengde
4. Introdusere de matvarene du tålte, vær forsiktig/unngå matvarene du har reagert på

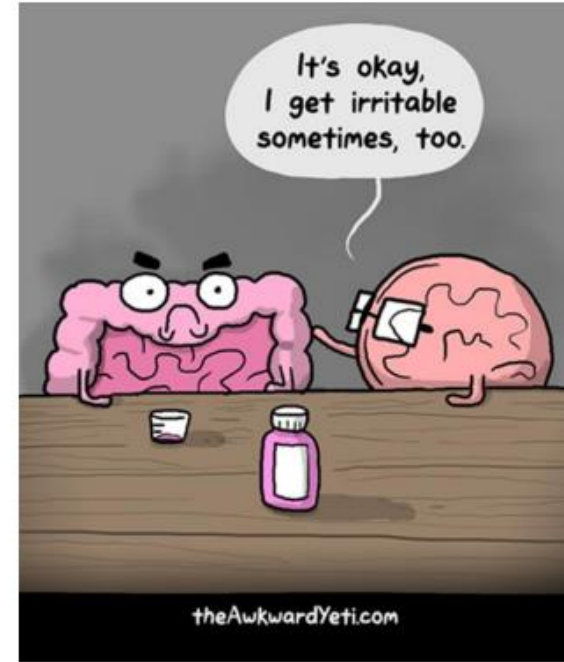
Illustrasjon: Pictochart.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Viktig å huske på

- «Low FODMAP» ikke «No FODMAP»
 - «bytte diett»
- Test en ting av gangen
- IBS går i bølger, og ikke alle plager kan tilskrives matinntak
- Toleranse kan forandre seg, fortsett å vurdere toleranse/teste videre i ulike porsjoner
- Ikke farlig å spise matvarer du reagerer på, men ubehagelig



Redusere plager og sikre bedre symptomkontroll med minst mulige restriksjoner!

- * Apper
- * Bøker
- * Blogger

* Nasjonal kompetansetjeneste for IBS

Hjelpemidler



KOSTRÅD VED IRRITABEL TARM lavFODMAP-dietten

Denne brosjyren inneholder litt informasjon om irritabel tarm, om FODMAP og tips til hvordan en lavFODMAP-diett kan settes sammen.

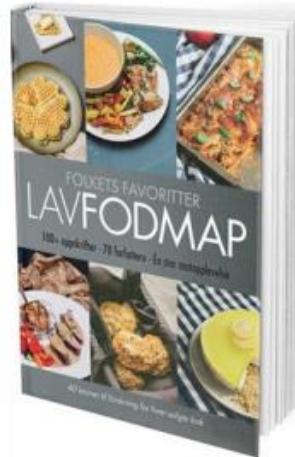


Bilde: NKFM



Hva er irritabel tarm?

Irritabel tarm (IBS), er en betegnelse for mageplager som skyldes avvik i tarmens funksjon og forekommer hos om lag 10 % av befolkningen. Årsaken til IBS er ukjent. Selv om tarmfunksjonen kan være klart forstyrret og gi betydelige plager, kan det ikke påvises noe sikkert galt på blodprøver, vevsprøver eller avføringsprøver. Typiske plager er magesmerter, gassproblematikk (hvor mange føler seg svært oppblåst), og avføringsforstyrrelser som diaré, forstoppelse eller vekslende løs og hard avføring. Symptomene kan komme og gå i perioder og påvirkes ofte av blant annet stress. Irritabel tarm kan være svært plagsomt, men er ikke farlig.



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssykehus



Karbohydrater som vanligvis ikke gir symptomer



Glukose (druesukker) er ett enkelt suktermolekyl som lett absorberes i tynntarmen. Tåles godt ved IBS. Finnes i frukt og bær.

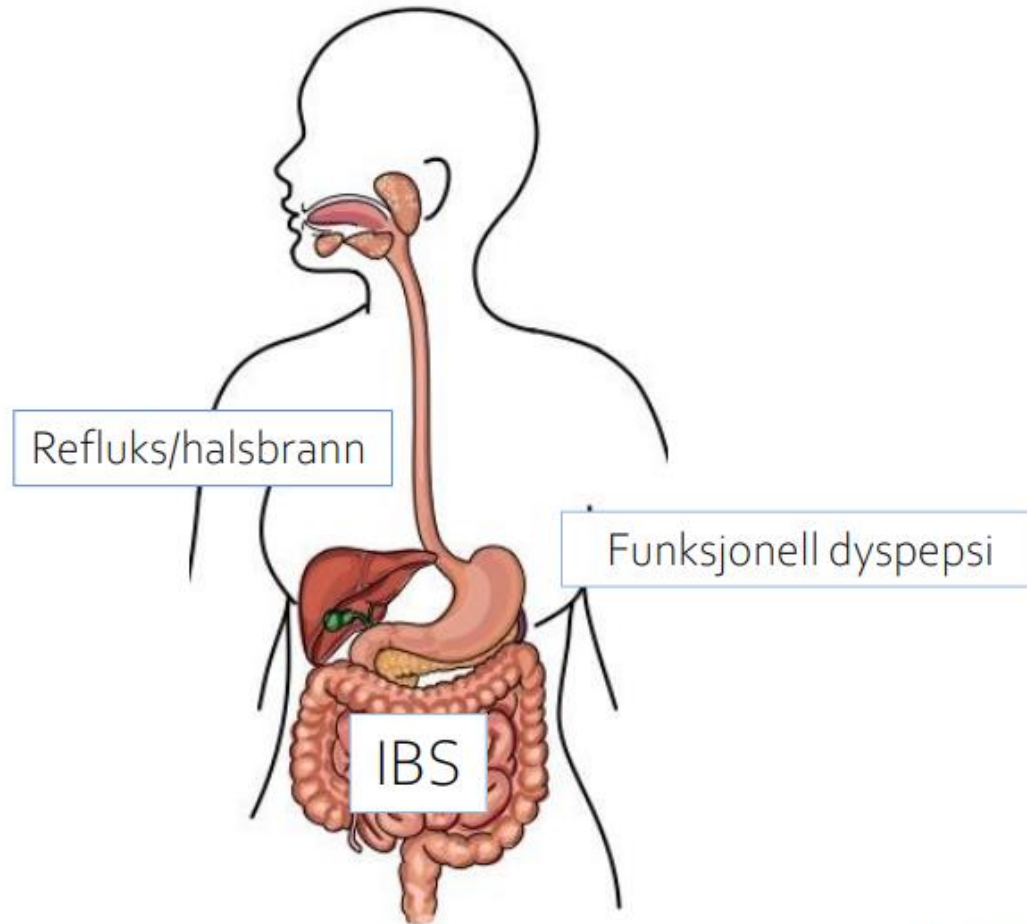
Sukrose (vanlig sukker). Fordøyes og absorberes lett, men inntaket bør begrenses av hensyn til den generelle helsen.

Stivelse er lange kjeder av glukose. Disse brytes raskt ned og absorberes fullstendig i tynntarmen og er derfor uproblematisk ved IBS. Finnes i kornvarer, pasta, rotgrønnsaker og poteter.

Kostfiber er langkjedede karbohydrater som ikke brytes ned i tynntarmen. Finnes i grove kornvarer, grønnsaker og frukt. Kostfiber er viktig for tarmfunksjonen og kan bidra til å gi avføringen riktig konsistens. Vi skiller mellom vannløselige og ikke-vannløselige fibertyper.

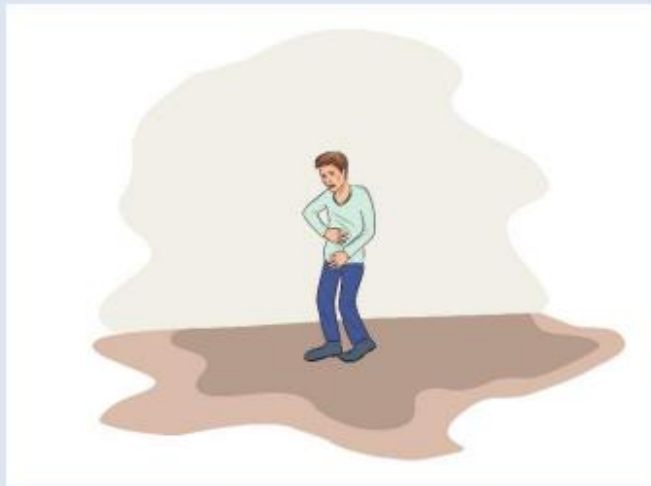
Vannløselig fiber fra for eksempel havre, linfrø og psyllium fiber (FiberHusk, ViSiblin etc) er mest gunstig ved IBS.

Kostråd ved refluks (halsbrann), funksjonell dyspepsi og IBS



Funksjonell dyspepsi (FD)

- Plagsom oppfylthet etter måltid
- Tidlig metthet
- Smerter eller «brenning» øverst i magen (epigastriet)



Gastroøsofageal refluks

- Halsbrann
- Sure oppstøt
- Gulping av mageinnhold



Bilde: Colourbox.com

Kost ved refluks (halsbrann)

- Små, hyppige måltider (5-7 om dagen)
- Heve hodeenden av sengen
- Faktorer som kan gi økte symptomer
 - Sterkt krydder, sur mat (sitron, tomat), løk, peppermynte, kullsyreholdig drikke, fet mat
- Unngå å spise tett opp mot leggetid (2-3 timer)

Kost ved funksjonell dyspepsi

- Små, hyppige måltider (5-7 om dagen)
- Unngå kullsyreholdig drikke
- Sterke krydder og fettrik mat tolereres dårlig av noen
- Unngå mat man tidligere har erfart skaper problemer

Spis matvarer med myk, lettfordøyelig konsistens:

Kokt, myk og hermetiske grønnsaker/frukt/bær kan tåles bedre enn stekte og rå sorter

Kokt, mørt kjøtt er lettere å fordøye enn stekt kjøtt

Generelle råd ved plagsom diare



- Det kan være gunstig med små og hyppige måltider.
- Det kan være bra å begynne med små porsjoner av drikker, f eks te, avkok av ris, havre eller bygg, saft, svak buljong, uttynnet gulrotpure. Tilsett gjerne både sukker og salt i drikkene.
- Deretter prøver man med halvt flytende eller moset mat og velger fiberfattige matvarer, for eksempel eggeretter, kokt mager fisk/fiskemat, mager opplaget kjøttmat og kokt kjøtt, ristet loff, tynt knekkebrød/kjeks, sukkerkavring.
- Kokt potet, gulrot, modne bananer, kokt ris/pasta og lyst brød er også matvarer med stivelse og fiber.
- Havre er en matvare med høy innhold av løselige fibre.
- Benytt gjerne havrebaserte retter som havregrøt, havrevelling/-suppe og bakevarer med havre.
- Diarétilstander vil innvirke på tarmens bakterieflora. For å opprettholde en gunstig bakterieflora, kan melkesyrebakterier ha en funksjon. Melkesyrebakterier finnes naturlig eller tilsatt i enkelte syrnede melkeprodukter og evt i medikamentell form.

Generelle råd ved forstoppelse

Helsedirektoratets kostråd, med fokus på

- *regelmessig måltidsrytme
- *fiberrike matvarer
- *nok drikke (ca 2 liter per dag tilsammen)

Et høyt fiberinntak sammen med godt med væske gir økt volum på avføringen og gir bedre passasjetid gjennom tarmen.

Gode kilder til fiber er særlig mye kornprodukter, grønnsaker, belgvekster, frø og nøtter og frukt «5 om dagen»

NB: unngå høyt fiberinntak hvis forstoppelse er forårsaket av medikamenter som reduserer tarmbevegelserne

| Slik kan man oppnå 25 gram fiber (anbefalt for voksne): | |
|---|------|
| 6 skiver grovt brød | 15 g |
| 150 g gulrøtter (2 stk) | 4 g |
| 1 frukt | 2 g |
| 200 g poteter (3 små) | 4 g |

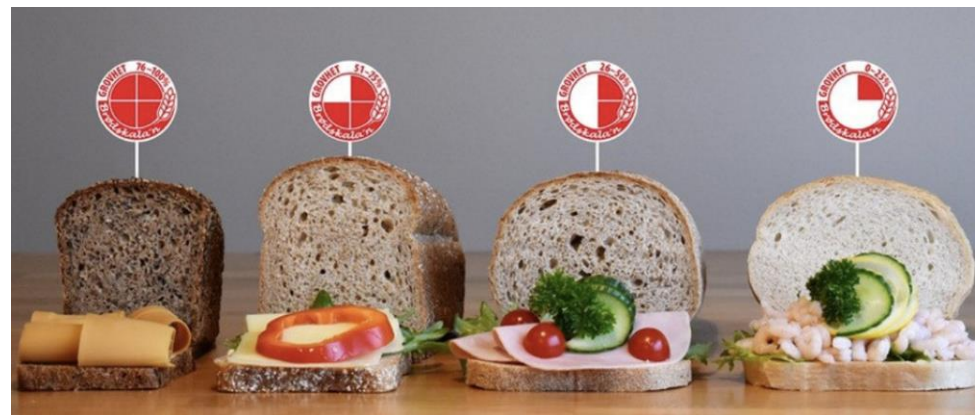


Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt



Ferdig suppepose eller lage suppe fra bunnen?



Foto: VV bildebank

Kroppen får viktige næringsstoffer fra maten vi spiser



Bilde: Modifisert bilde fra Aina C Hole/Helsedirektoratet

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



Får man i seg nok næringsstoffer fra i maten man spiser?

For å finne hvor mye man får i seg kan man se på hva man har spist og drikket en dag, finne næringsinnhold i matvarene og regne sammen

En mulighet er å registrere det man spiser og drikker en dag inn i en app som f.eks Lifesum, my Fitnesspal, Dietist net el.l

Nettbutikker som oda.no, meny.no, coop.no viser innhold av næringsstoffer i matvarer per 100 g eller per porsjon. (Ved å google matvaren generelt kan man også finne næringsinnhold med detaljert innhold

| Matvare/drikke | Enhet | Mengde spist/drukket | Kcal | Sum kcal | Protein (g) | Sum protein (g) |
|-------------------|----------------|----------------------|------|----------|-------------|-----------------|
| Kneipp/grovbrød | ½ skive * | | 90 | | 3 | |
| Løff | ½ skive * | | 85 | | 2 | |
| Rundstykke | ½ stk * | | 130 | | 5 | |
| Knekkebrød | 1 stk * | | 120 | | 3 | |
| Frokostblanding | 1 pors u/melk | | 132 | | 5 | |
| Corn flakes | 1 pors u/melk | | 70 | | 0 | |
| Havregrøt | 1 pors | | 170 | | 8 | |
| Risgrøt | 1 pors | | 185 | | 8 | |
| Egg | 1 stk | | 80 | | 7 | |
| Yoghurt(Duo kar.) | 1 beger | | 230 | | 5 | |
| Yoghurt (frukt) | 1 beger | | 160 | | 6 | |
| Is | 1 beger | | 290 | | 5 | |
| Eple | 1 stk | | 45 | | 0 | |
| Banan | 1 stk | | 100 | | 1 | |
| Appelsin | 1 stk | | 40 | | 1 | |
| Middag | 1 pors | | 400 | | 19 | |
| Dessert | 1 pors | | 150 | | 4 | |
| Suppe (salt) | 1 pors | | 80 | | 3 | |
| Havresuppe (melk) | 1 kopp (100ml) | | 75 | | 4 | |
| Havresuppe(vann) | 1 kopp (100ml) | | 9 | | 0 | |
| Kake | 1 stk | | 220 | | 4 | |
| Tørr kjeks | 1 stk | | 40 | | 1 | |
| H-melk, kefir | 1 glass | | 100 | | 5 | |
| | | | -- | | - | |

Retningslinjer for kostbehandling ved IBS

*Alle med IBS bør få generelle kostråd når diagnosen er klar

*Eliminering av matvarer bør ikke gjøres utifra IgG diagnostikk

*Løselige fibre som isphagula (Visiblin) er en effektiv behandling for symptomer og magesmerter, men uløselige fibre som f.eks hvetekli/hele korn bør unngås da det kan forsterke symptomer.

Løselige fibre bør introduseres med liten dose (3-4 gram per dag og økes gradvis opp)

*En kost med lavt innhold av Fodmaps er – som andre linjes kostbehandling effektiv for å redusere generelle symptomer og magesmerter ved IBS, ved reintroduksjon bør det overvåkes av en klinisk ernæringsfysiolog og fodmaps reintroduseres i henhold til toleranse

*En glutenfri kost er ikke anbefalt ved IBS

*Prebiotika som matvaregruppe kan være en effektiv behandling for generelle symptomer og magesmerter ved IBS, men det er ikke mulig å anbefale spesielle produkter eller bakterietyper.

Gi råd om at probiotika kan brukes i opp til 12 uker og så ta det bort hvis symptomer ikke bedres.

Guidelines

British Society of Gastroenterology guidelines on the management of irritable bowel syndrome

Dipesh H Vasant ^{1,2} Peter A Paine,^{2,3} Christopher J Black ^{4,5}
Lesley A Houghton ^{5,6} Hazel A Everitt,⁷ Maura Corsetti,⁸ Anurag Agrawal,⁹
Imran Aziz ^{10,11} Adam D Farmer,^{12,13} Maria P Eugenicos,¹⁴ Rona Moss-Morris,¹⁵
Yan Yiannakou,¹⁶ Alexander C Ford ^{4,5}

► Additional supplemental material is published online only. To view, please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/gutjnl-2021-324598>).

ABSTRACT

Irritable bowel syndrome (IBS) remains one of the most common gastrointestinal disorders seen by clinicians in both primary and secondary care. Since publication of the last British Society of Gastroenterology (BSG) guideline

(abdominal pain or discomfort, in association with altered bowel habit, for at least 6 months, in the absence of alarm symptoms or signs) is more pragmatic and may be more applicable to

ACG Clinical Guideline: Management of Irritable Bowel Syndrome

Brian E. Lacy, PhD, MD, FACP¹, Mark Pimentel, MD, FACP², Darren M. Brenner, MD, FACP³, William D. Chey, MD, FACP⁴, Laurie A. Keefer, PhD⁵, Millie D. Long, MDMPH, FACP (GRADE Methodologist)⁶ and Baha Moshiree, MD, MSc, FACP⁷

Recommendation

We suggest that soluble, but not insoluble, fiber be used to treat global IBS symptoms.

Strong recommendation; moderate quality of evidence.

Recommendation

We recommend a limited trial of a low FODMAP diet in patients with IBS to improve global symptoms.

Conditional recommendation; very low quality of evidence.

Recommendation

We suggest the use of peppermint to provide relief of global IBS symptoms.

Conditional recommendation; low quality of evidence.

Recommendation

We suggest against probiotics for the treatment of global IBS symptoms.

Conditional recommendation; very low level of evidence.

Am J Gastroenterol 2021;116:17–44. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001036>; published online December 14, 2020

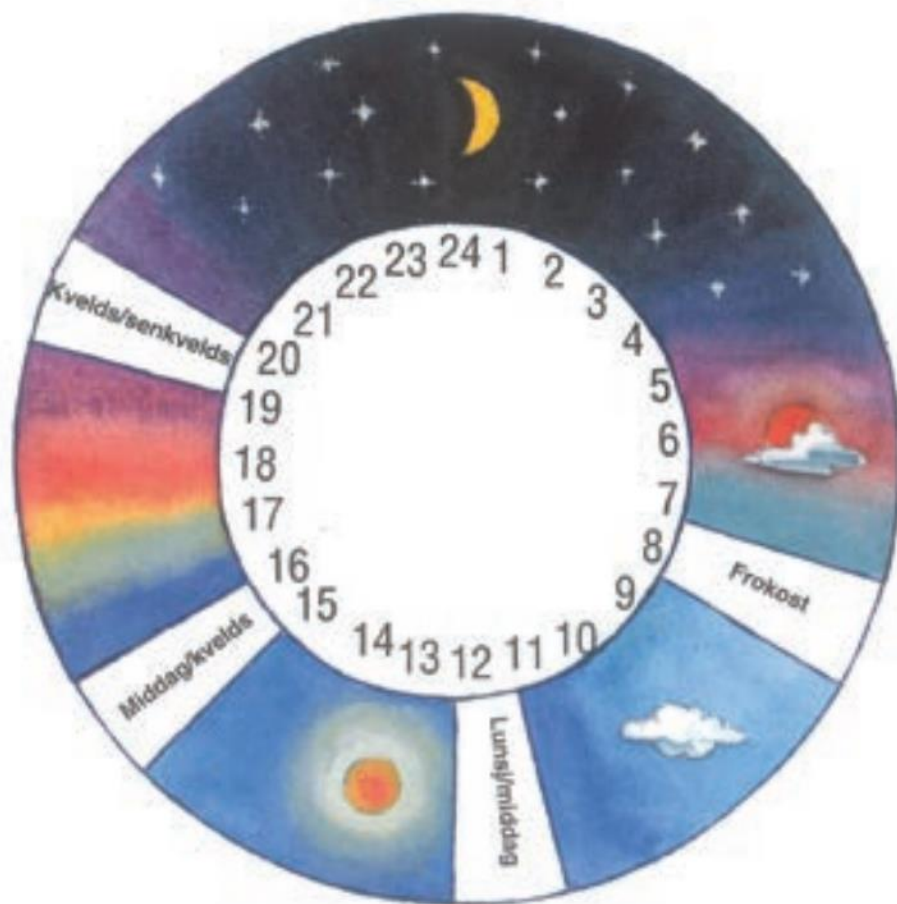
Generelle anbefalinger: Helsedirektoratets kostråd

- **Minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær - hver dag**
 - **Grove kornprodukter - hver dag**
 - **Magre meieriprodukter - hver dag**
 - **Fisk til middag (2-3 ganger i uken), og fisk som pålegg**
 - **Magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet og rødt kjøtt**
 - **Matoljer, flytende margarin og myk margarin, framfor hard margarin og smør**
 - **Matvarer med lite salt, og begrenset bruk av salt i matlagning og på maten**
 - **Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags**
 - **Velg vann som tørstedrikk**
-
- **Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du bruker gjennom aktivitet**
-
- **3-4 hovedmåltider og 1-2 mellommåltider per dag**



Foto: Helsedirektoratet.no

Måltidsfordeling



Forslag til måltider ved stabilt næringsinntak

| Måltid | Tider | Energifordeling (%) |
|----------------|---------------|---------------------|
| Frokost | 08.00 – 09.00 | 20 - 30 % |
| Lunsj | 12.00 – 13.00 | 20 - 30 % |
| Middag | 16.00 – 17.00 | 20 - 30 % |
| Kvelds | 20.00 – 21.00 | 10 - 20 % |
| Mellommåltider | | 0 - 20 % |

Forslag til måltider ved ønske om økt næringsinntak

| Måltid | Tider | Energifordeling % |
|--------------|--------------------|-------------------|
| Frokost | 08.00-09.00 | 15-25 % |
| Mellommåltid | 10.00- 11.00 | 10-15 % |
| Lunsj | 12.00- 13.00 | 15-20 % |
| Middag | 16.00- 17.00 | 20-25 % |
| Kvelds | 19.00-20.00 | |
| Mellommåltid | 22.00/evt kl 07.00 | 10-15 % |

Her finner du oppdatert info om IBS og Fodmaps i norske matvarer



https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansenjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/lav-fodmap-mat-ved-ibs



Publisert 15.09.2016 / Sist oppdatert 09.02.2023

Generelle råd ved irritabel tarm-syndrom ▼

Hva er FODMAP? ▼

Fordøyelse av karbohydrater ▼

Karbohydrater som vanligvis ikke gir symptomer ▼

Ulike FODMAP ▼

Hvorfor tåler noen personer FODMAP dårligere enn andre? ▼

Slik går du frem ved oppstart av lav FODMAP-diett ▼

Her finner du våre utskriftsvennlige informasjonsbrosjyrer med informasjon om lav FODMAP-dietten:

[Lav FODMAP-kost brosjyre - A5](#)

[Matvaretabeller - lav vs høy FODMAP](#)

[Oppskrifter - lav FODMAP](#)

MATVARELISTER

Listene er basert på matvaretester gjennomført ved Monash University i Australia. Når nye matvarer analyseres legges de til i mobilappen «*Monash University FODMAP Diet*». Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer basert på nye analyser som ikke er oppdatert i disse listene.

Matvarelistene er delt inn i **lav**-, **moderat**- og **høy** FODMAP. Når du du tester en lav FODMAP-kost bør du velge mat fra kolonnen **LAV**. Du kan også inkludere matvarer under **MODERAT** i den mengden som er oppgitt, men du må huske å begrense disse til 1 matvare per måltid.

LAV = SPIS

MODERAT = BEGRENSET

HØY = UNNGÅ

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

| LAV | MODERAT* (ok opp til 1 matvare per måltid) | HØY |
|--------------------------------|---|--|
| Agurk (fersk og syltet) | Brokkoli, hel (1,5 dl) | Artisjokk, vanlig og syltet (i olje) |
| Alfalfaspire | Erter, grønne (hermetiske) (45 g) | Asparges |
| Artisjokkhjerter, hermetisert | Flaskegresskar (0,75 dl) | Blomkål |
| Aspargesbønner/ brekkbønner | Maiskolbe (0,5 stk) | Brokkoli (stilker) |
| Aubergine | Paprika, grøn (1 dl) | Brokkolini, hel |
| Bambusskudd | Rosenkål (2 stk) | Brokkolini, topper |
| Bambusskudd (hermetisert) | Rødbeter, fersk (20g) | Butternutgresskar |
| Babymais (hermetisert) | Stangselleri (<7 cm) | Erter, grønne |
| Bok choy | Sukkererter, flate (4 stk) | Fennikel |
| Brekkbønner | Squash, zucchini (0,75 dl) | Hvitløk ¹ (hvit og svart) |
| Brokkoli (topper) | Søtpotet (75 gram) | Karela |
| Brokkolini (stilker) | Tare; japansk wakame (1 ts) | Lotusrot, tørket |
| Bønnespire | Tomat, soltørket (3 stk) | Løk ¹ (rød, gul) |
| Chayote/cho cho | | Løk (små, syltet) |
| Chili (grønn, habanero og rød) | | Purre/vårløk (stilk, hvit del) |
| Choy sum | BELGFRUKTER | Sauerkraut (fermentert hvitkål) |
| Daikon reddik | Kikerter, hermetisk (4 ss) | Savoykål (>1 dl) |
| Edamame (soyabønner) | Linsler, grønne, kokt (4 ss) | Sjalottløk |
| Fennikelblad | Linsler, rød, kokt (4 ss) | Sopp: sjampinjong, portobello, shiitake, enoki |
| Gai lan (kinesisk brokkoli) | Garbanzobønner (hermetisk) (4 ss) | |
| Galangarot | Bønner, svarte, kokt/hermetisk (3 ss) | BELGFRUKTER |
| Gresskar, hermetisert | Limabønner, kokt (5 ss) | Tomatbønner/baked beans |
| Gressløk | Store hvite bønner, hermetiske (3 ss) | Borlottibønner |
| Grønnkål | | Favabønner |
| Gulrot | | Falafel |
| Hvitkål | | Kikerter |
| Hodekål | | Linsler, gule/chana dal |
| Ingefær | | Soyabønner |
| Jalapeno, syltet | | Tofu, silken |
| Japansk gresskar | | |
| Jicama | | |
| Kassava | | |
| Kinakål/Wombok | | |

¹Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak