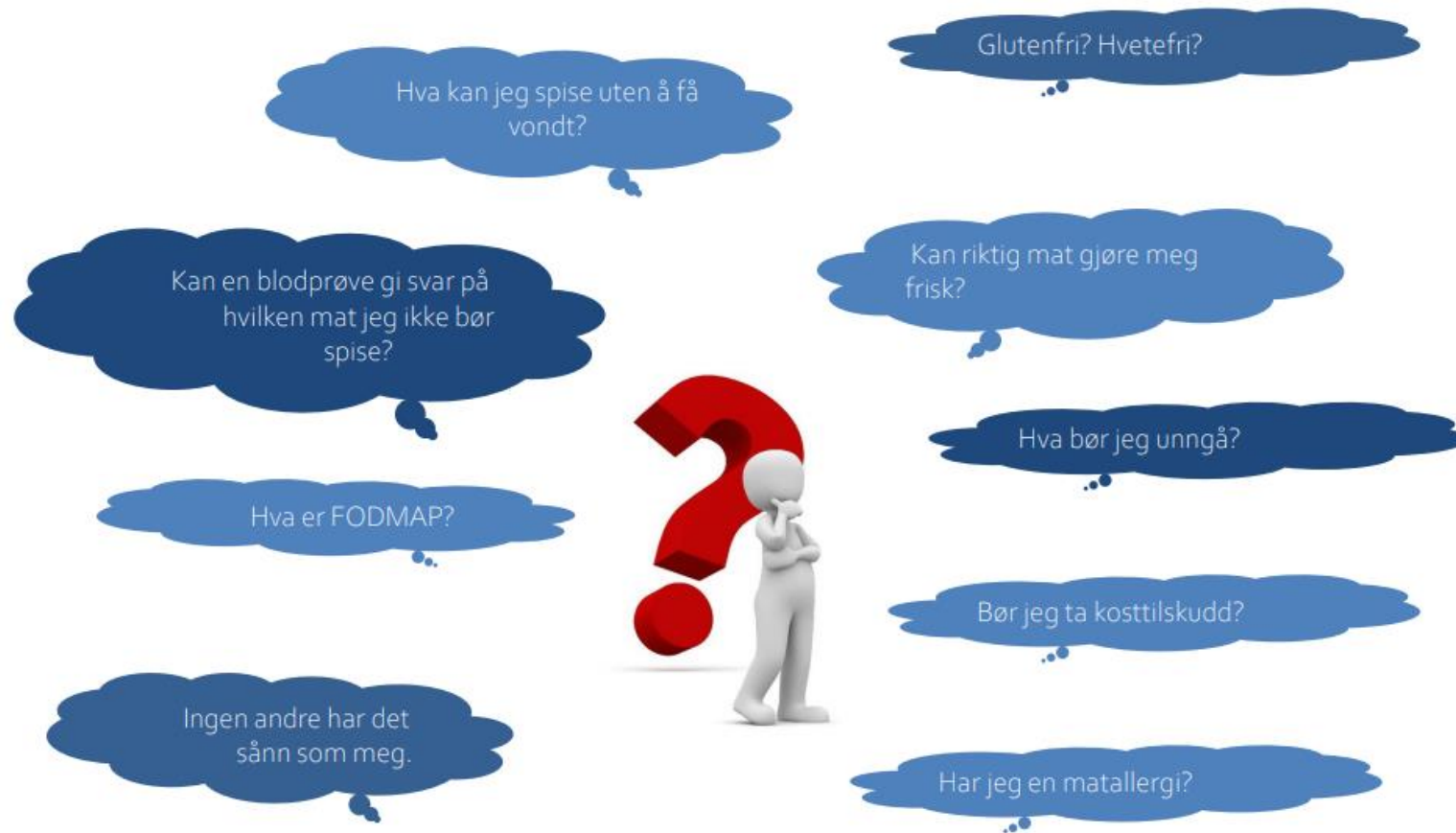


LMS Bærum sykehus 2024

# Kosthold ved Irritabel tarm/IBS

Klinisk ernæringsfysiolog





Bildet: Pixabay.com



# Chat GPT om kost ved IBS



Chat



 Diet in ibs



When it comes to managing Irritable Bowel Syndrome (IBS), it's important to focus on a diet that helps to reduce symptoms and promote digestive health. Here are some dietary recommendations for individuals with IBS:

1. Low-FODMAP Diet: This diet involves avoiding foods high in Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols (FODMAPs). These include certain fruits, vegetables, grains, dairy products, and sweeteners. A low-FODMAP diet is often recommended under the guidance of a registered dietitian.

2. Fiber-rich Foods: Gradually increase your intake of soluble fiber-rich foods like, oats flaxseeds, psyllium husk, and fruits like bananas, berries, and oranges. Soluble fiber can help improve bowel regularity and reduce symptoms of constipation.

3. Probiotics: Consider incorporating probiotic-rich foods like yogurt, kefir, sauerkraut, or taking a probiotic supplement. Probiotics help restore the balance of gut bacteria and improve digestion.

Remember, everyone's triggers and tolerances may vary, so it's essential to work with a healthcare professional or registered dietitian who can provide personalized advice based on your specific needs and symptoms

4. Avoid Trigger Foods: Identify and avoid foods that trigger your symptoms. Common triggers include spicy foods, fatty foods, caffeine, alcohol, and carbonated beverages. Keeping a food diary can help you track your triggers.

5. Stay Hydrated: Drink plenty of water throughout day to maintain the proper hydration and promote healthy digestion.

6. Eat Regularly: Stick to regular meal times and avoid skipping meals. Eating smaller, more frequent meals can help prevent overeating and reduce the risk of triggering symptoms.

## Hva skal vi innom?

- Generelt sunt/anbefalt kosthold
- Kartlegging av symptomer tid og matvarer/mengder
- Retningslinjer for kost ved IBS
- Generelle kostråd/tips ved IBS
- Lav fodmap kost og reintroduksjon
- Andre kostråd
- Oppsummering/Hvor finner du informasjon

# 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?

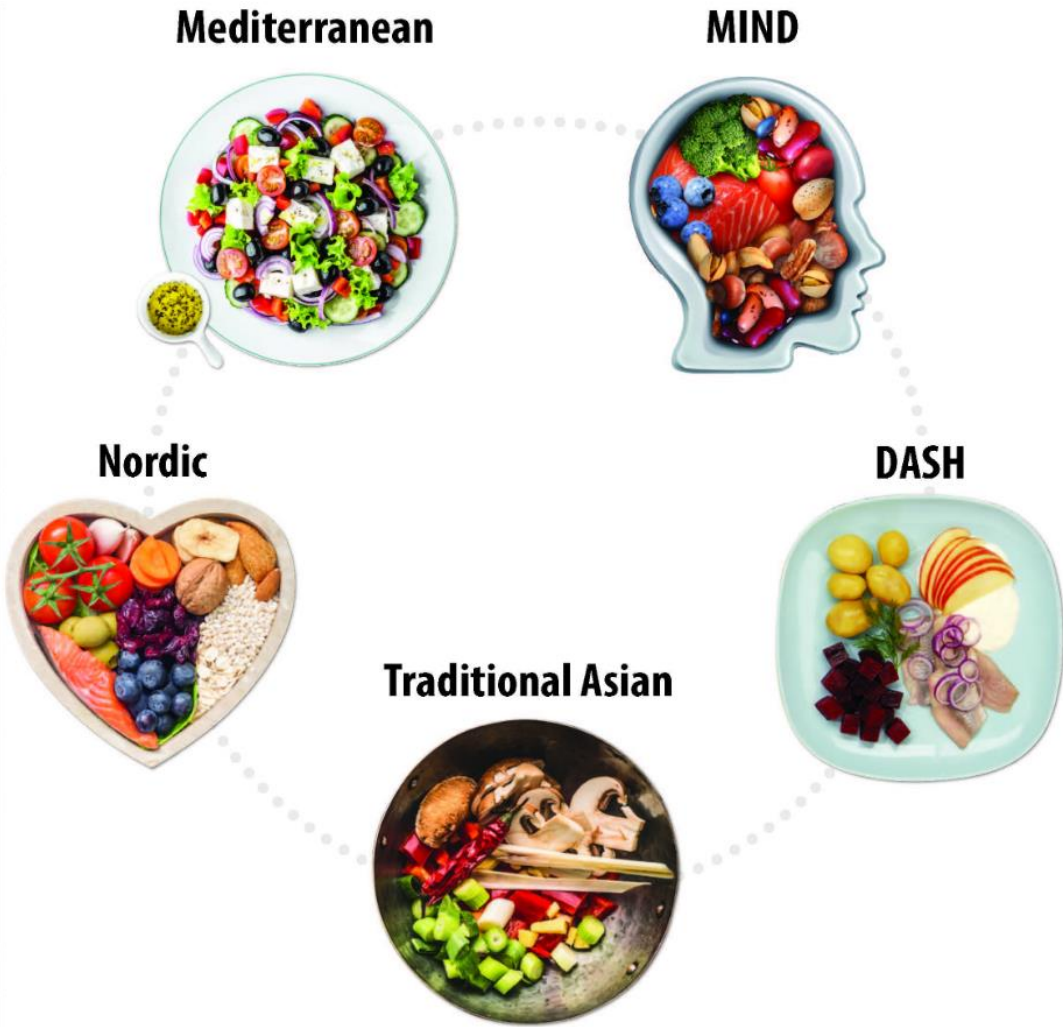


Table 1. Comparison of nutritional/lifestyle components among different healthy diet options.

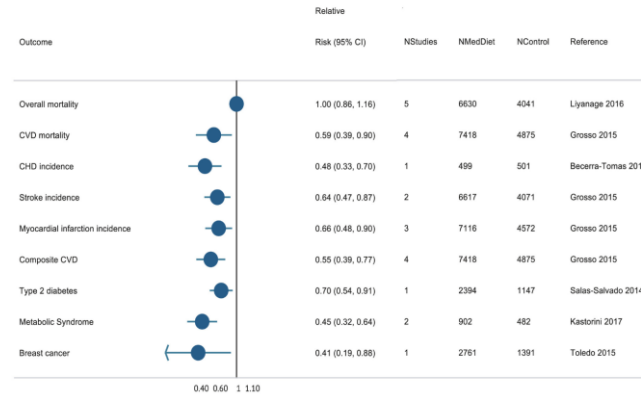
Dietary Component	Recommended Servings				
	Mediterranean [7]	DASH [49] <sup>a</sup>	MIND [9,50]	Healthy Nordic [51]	Traditional Asian [52]
Fruits	1–2/meal	4–5 servings/day	Berries: ≥ 2 servings/week	Fruits, berries, vegetables, and potatoes: ≥ 500 g/day	Daily
Vegetables	≥ 2 servings/meal	4–5 servings/day	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 <sup>b</sup>	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

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

# «Middelhavskost»

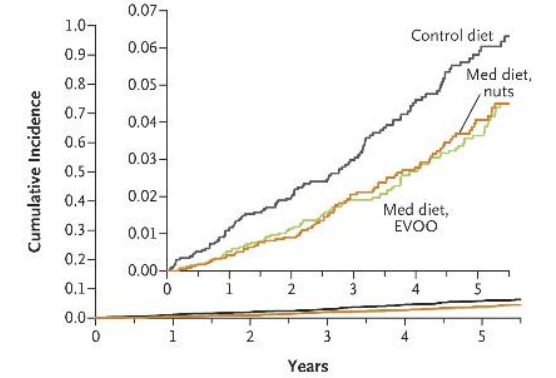


## Mediterranean diet and Chronic Diseases



## 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

Nutrients 2022, 14, 2956

3 of 21

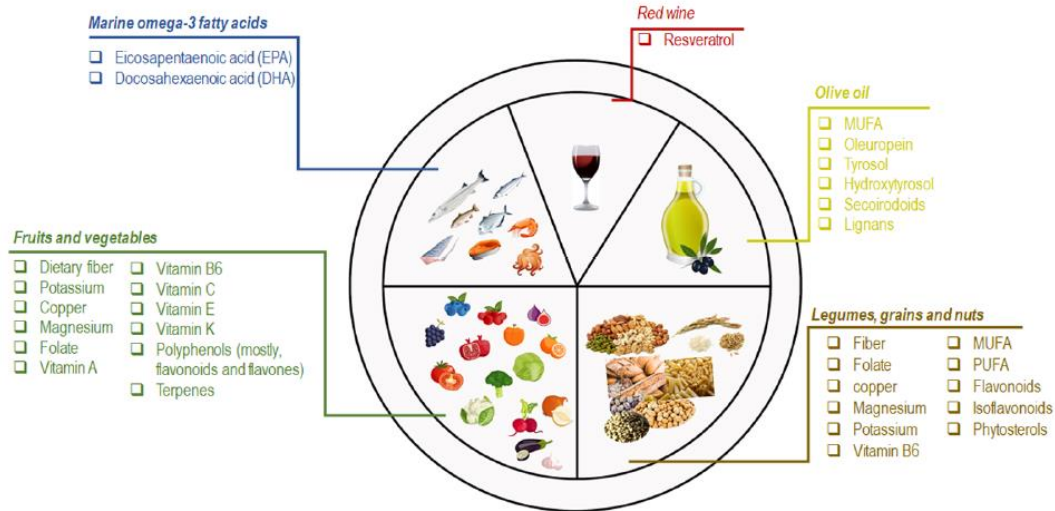
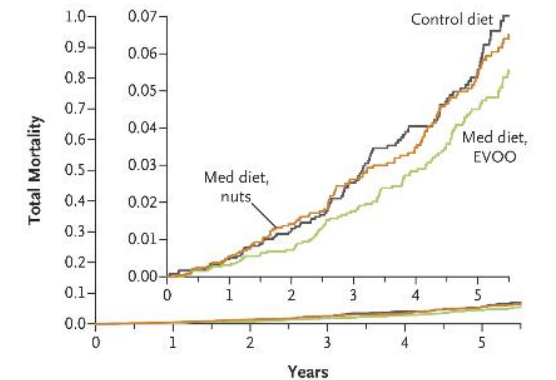


Figure 1. Schematic representation of the nutritional and bioactive characteristics of the principal components of the MedDiet.

## 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

Olivenolje, valnøtter, hasselnøtter og mandler er gunstige matvarer

Resultater fra Predimedstudien (NEJM june 21,2018)

# Kroppen får viktige næringsstoffer fra maten vi spiser



Bilde: Modifisert bilde fra Aina C Hole/Helsedirektoratet

HELSE BERGEN  
Haukeland universitetssjukehus





# Spis gjerne mange forskjellige matvarer, fra hver sektor hver dag



- \*Velg matvarer du liker
- \*Velg mange forskjellige matvarer
- \*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

# Måltidene gir oss nyttige næringsstoffer -hvordan sette sammen et ernæringsmessig godt måltid?

Tallerkenmodellen



Foto: [www.kostverktøyet.no](http://www.kostverktøyet.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 rødlok
  - ✓ 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.

# Kartlegging av dine symptomer i 3-7 dager

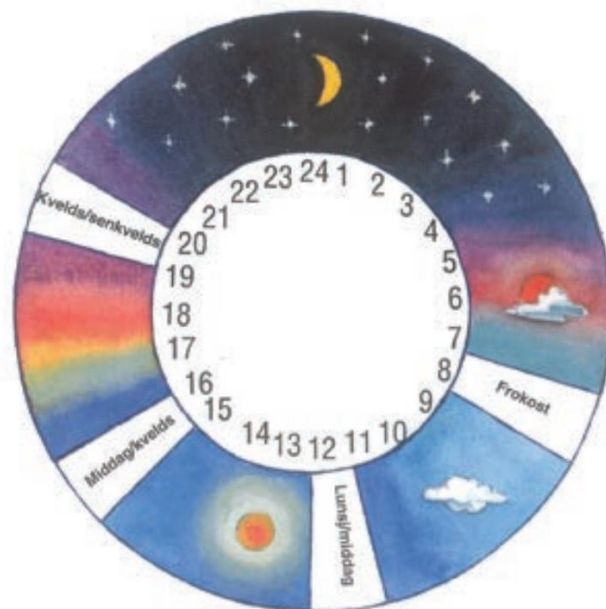
Når kommer symptomene?

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?

Treg mage? Kom du deg ikke på  
toaletter på hele dagen?

# 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 ned på papir (1 ark per dag) både symptomer, når du spiser/drikker og hva du spiser/drikker i løpet av dagen

Hva har du spist eller drukket?

Hva har du spist eller drukket?

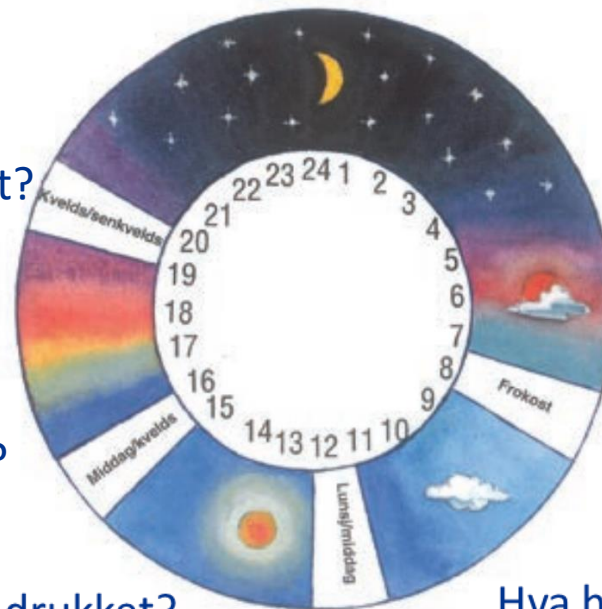
Hva har du spist eller drukket?

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 gitt annen effekt enn rå grønnsaker?
  
- Jeg rakk ikke frokost...
  
- Jeg tok en sjokolade på veien hjem fra butikken – jeg skulle spise middag senere..

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

► 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, FACP<sup>1</sup>, Mark Pimentel, MD, FACP<sup>2</sup>, Darren M. Brenner, MD, FACP<sup>3</sup>, William D. Chey, MD, FACP<sup>4</sup>, Laurie A. Keefer, PhD<sup>5</sup>, Millie D. Long, MDMPH, FACP (GRADE Methodologist)<sup>6</sup> and Baha Moshiree, MD, MSc, FACP<sup>7</sup>

## **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



## Anbefalinger om ernæring for å forebygge inflammatorisk tarmsykdom

- **Er det noen spesielle kostanbefalinger med tanke på om ernæring bidrar til eller beskytter mot IBD?**
  - Et kosthold rikt på frukt og grønnsaker, rike på omega 3-fettsyrer og lav i omega 6 fettsyrer er tilknyttet en lavere risiko for å utvikle IBD og er derfor anbefalt.
- **Ultraprosessert mat og noen emulgatorer som karboxymethylcellulose kan være tilknyttet en økt risiko for IBD og det anbefales å ikke bruke matvarer som inneholder dette.**
  - Ikke hentet fra retningslinjen, se mage/tarmforbundets brosjyrer evt:
    - Fra dyrestudier er karragenan (E407), (natrium) karboksymetylcellulose (E466, E467) og polysorbat 80 (E433) også omdiskutert, ikke konkludert ift mennesker ennå.



ESPEN Guideline

ESPEN guideline on Clinical Nutrition in inflammatory bowel disease

Stephan C. Bischoff <sup>a,\*</sup>, Palle Bager <sup>b</sup>, Johanna Escher <sup>c</sup>, Alastair Forbes <sup>d</sup>,  
Xavier Hébuterne <sup>e</sup>, Christian Lodberg Hvas <sup>b</sup>, Francisca Joly <sup>f</sup>, Stansilaw Klek <sup>g</sup>,  
Zeljko Krznaric <sup>h</sup>, Johann Ockenga <sup>i</sup>, Stéphane Schneider <sup>j</sup>, Raanan Shamir <sup>k</sup>,  
Kalina Stadelova <sup>l</sup>, Darija Vranesic Bender <sup>m</sup>, Nicolette Wierdsma <sup>n</sup>, Arved Weimann <sup>o</sup>

# 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 magesplager 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

Målsetningen 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](#)

## Kostholdsråd for å unngå plager

Enkelte matvarer ser ut til å gi mer plager med fordøyelsen enn andre. De fleste vil reagere med luft i magen om man blant annet spiser mye:

- kål, bønner, erter, løk, hvitløk, sopp, sukkerfrie pastiller og tyggis.

De som har irritabel tarm, reagerer gjerne på enda flere matvarer. Og de matvarene som da gir mest plager inneholder ufordøyde karbohydrater, kalt FODMAP.

### ⌵ Hva er FODMAP?

For å redusere plagene ved irritabel tarm må man derfor **redusere inntaket** av matvarer som inneholder mye FODMAP. Her er noen eksempler på slike matvarer:

- Hvetemel, rugmel, bygg og havre
- Løk, hvitløk, blomkål, rosenkål, sopp og avokado
- Eple, pære, mango, vannmelon, nektarin, plomme, aprikos, tørket frukt, juice og honning
- Sukkerfrie pastiller og tyggis
- Melkeprodukter som melk, yoghurt, brunost og melkesjokolade

Det er viktig å være klar over at man ikke skal kutte ut alle disse matvarene, men gjennom systematisk utprøving finne ut hva man faktisk tåler og ikke, og finne erstatninger for det man reagerer på. Ofte er det nødvendig med veiledning av helsepersonell for å klare dette.

For mer informasjon om FODMAP og hvilke matvarer som inneholder mye og lite, [se denne nettsiden](#).<sup>7</sup>



[Tips til et sunt, balansert og variert kosthold](#)

# Kostbehandling av IBS



Lav FODMAP-dietten



Fibertilpasning (evt  
tilskudd av løselig  
fiber)

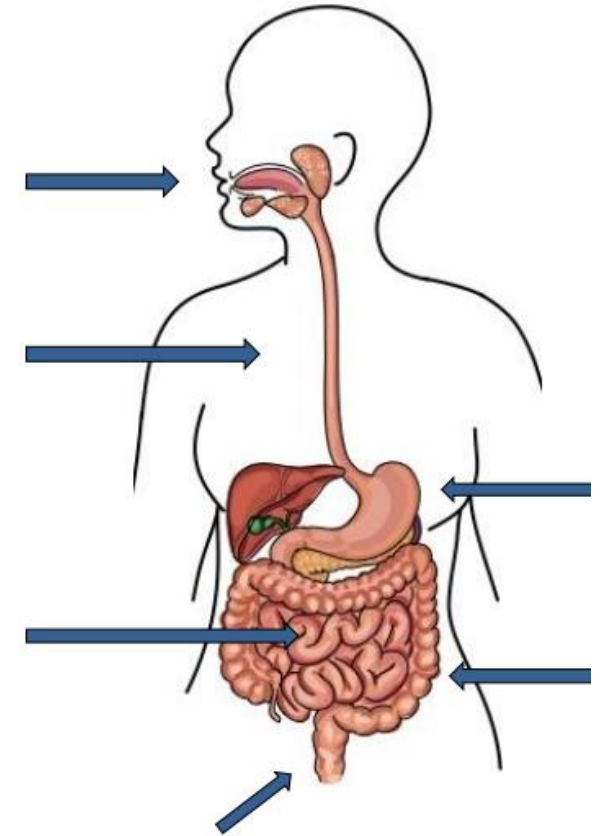


Regelmessig livsstil  
(måltidsrytme,  
måltidsro, tilstrekkelig  
væske)

Bilde: Unsplash.com



HELSE BERGEN  
Haukeland universitetssjukehus





Regelmessig livsstil  
(måltidsrytme,  
måltidsro, tilstrekkelig  
væske)



Måltidsro



Regelmessige  
måltider (hver 3-  
4.time)



Drikk 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



## Prøv å redusere eller -i en periode- unngå matvarer som ofte gir trøbbel



Begrens inntak av alkohol (og kullsyreholdige drikker).



Begres inntak av frukt til 3 små porsjoner (80g) 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 universitetssykehus



## 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



# Granola/Havregryn/havremel – ulik konsistens



Bilder fra meny.no

# Hvor «fordøyelig» en matvare er kan være forskjellig

Tilbededning av maten:

- \*koke, steke, dampe osv påvirker konsistensen f.eks av seigt kjøtt/harde rotgrønnsaker..
- \*«syltet» rødløk vs rå rødløk
- \*mose til grønnsakssmoothie sammenlignet med å spise grønnsaken rå
- \*rå hvitløk vs hvitløk i pulverform eller kokt/stek hvitløk
- \*marinere kjøtt
- \*legge kålrot i sitronvann over natten før den kokes
- \*myk del av brød sammenlignet med harde/seige stekeskorper på brød
- \* Hele korn i brød vs finmalt korn i brød



Tygg maten godt for bedre fordøyelse.

# Ultraprosessert/prosessert mat eller lage suppe selv?



Foto: VV bildebank

Hvis du lager maten selv vet du lettere hva som er i den. Det er ofte en fordel ved IBS.

Ingredienslisten for ferdigmat kan være veldig lang, og det er kanskje større risiko for at det er tilsatt noe som gir problemer.



Bilde: Pixabay.com

## Probiotika

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

Dersom man ønsker å forsøke tilskudd av probiotika anbefales det i en periode på 1–2 måneder. Biola, Activia og Cultura er eksempel på syrnede melkeprodukt som er tilsatt ekstra melkesyrebakterier og kan testes ut før man eventuelt forsøker annen probiotikatilskudd (Biola finnes også laktoseredusert).



Bilde: Colourbox.com

## Peppermynnte

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

Dersom man ønsker å forsøke peppermynnteolje mot spasmer/magesmerter finnes det en kapsel tilgjengelig på resept som heter Colpermin (Obs - må ikke benyttes av de med overfølsomhet for innholdsstoffene inkl. jordnøttolje (peanøttolje) eller soya). Vår erfaring er at en del opplever smertelindring av å bruke peppermynntete eller peppermynnteolje i vann. Dette får man kjøpt i enkelte butikker eller helsekost.



# 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	<b>Melk , laktoseholdige produkter</b>	<b>200</b>
	<b>Fløte, fløteis og rømme</b>	<b>27</b>
Korn og frø	<b>Hvete, hvetebakst</b>	<b>144</b>
	Brød generelt	44
	Pasta	38
	Gluten/ glutenholdig mel	28
Frukt	<b>Eple</b>	<b>100</b>
	Pære	18
Grønnsaker	<b>Løk/ hvitløk</b>	<b>237/ 88</b>
	Kål	48
	Bønner, linser	35
	Erter	27
	Blomkål	25
	Avokado	21
	Sopp	20
	Paprika	20
	Brokkoli	18
	Diverse	<b>Krydder, blandingskrydder</b>
<b>Kaffe, koffein</b>		<b>36</b>
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..

# Råd fra nasjonal kompetansetjeneste for IBS



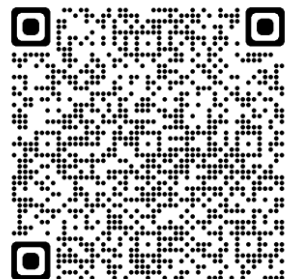
Kostråd ved irritabel tarm  
ved klinisk ernæringsfysiolog



Lav fodmap informasjonsmateriell:

- \*Kostbrosjyre Lav Fodmap
- \*Matvareliste delt inn i høy, moderat og lav fodmaps
- \*Oppskrifter
- \*4 dagers lav fodmap meny
- \*Lav fodmap og vegetarisk kosthold
- \*Reintroduksjon av matvarer med høyere innhold av fodmaps

<https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/lav-fodmap-informasjonsmateriell>



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

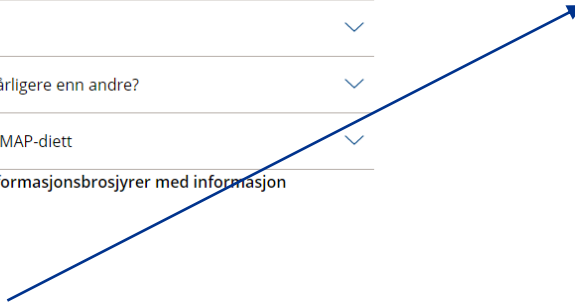


<https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansenjeneste-for-funksjonelle-mage-tarmsykdommer-nkfm/lav-fodmap-mat-ved-ibs>



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

# 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>



# Kilder til FODMAP



Ikke FODMAP

Kilder til FODMAP

Bilde: Modifisert bilde fra Aina C Hole/Helsedirektoratet

## Hva er FODMAP?

Fermenterbare  
**O**ligosakkarider  
**D**isakkarider  
**M**onosakkarider  
And  
**P**olyoler



Fruktaner



Galaktanar



Laktose



Fruktose



Sukkeralkoholer (-ol)

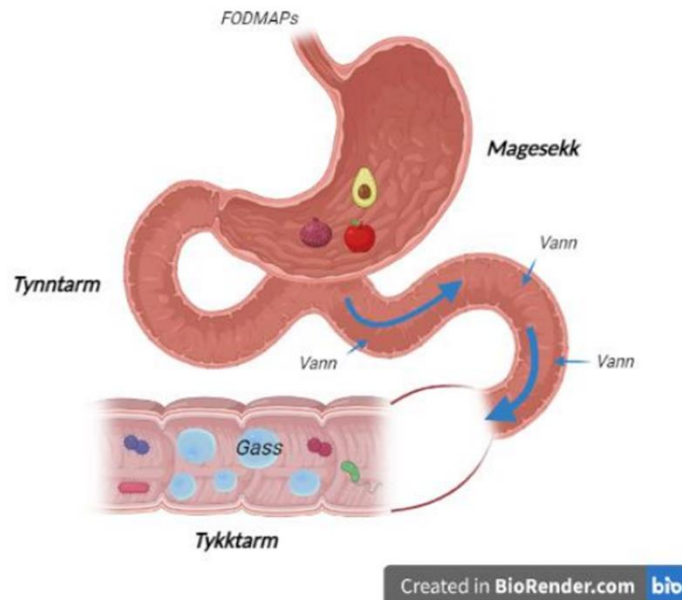
Bilde: Pixabay.com



# 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. Også juicer av disse fruktene kan være en utfordring
A	Og (And)...	
P	Polyoler	Sukkeralkoholer (sorbitol/mannitol): sukkerfri tyggegummi, bjørnebær, epler, pærer, fersken, blomkål, sopp og sukkererter

## Hvordan FODMAPs gir symptomer?



## Den samlede mengden FODMAPs er avgjørende for symptomer

Galaktaner Laktose Fruktose  
Fruktaner Polyoler



Bildet: Pixabay.com

# 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

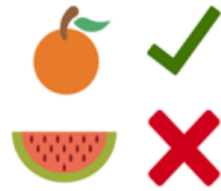


Bilde: Unsplash.com

HELSE BERGEN  
Haukeland universitetssjukehus



# Lav FODMAP-dietten

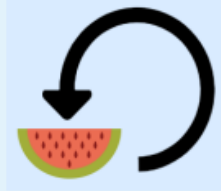


## Eliminasjon

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

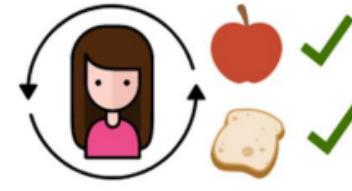


## Reintroduksjon

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

## 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

# 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
  - Laktosefrie 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

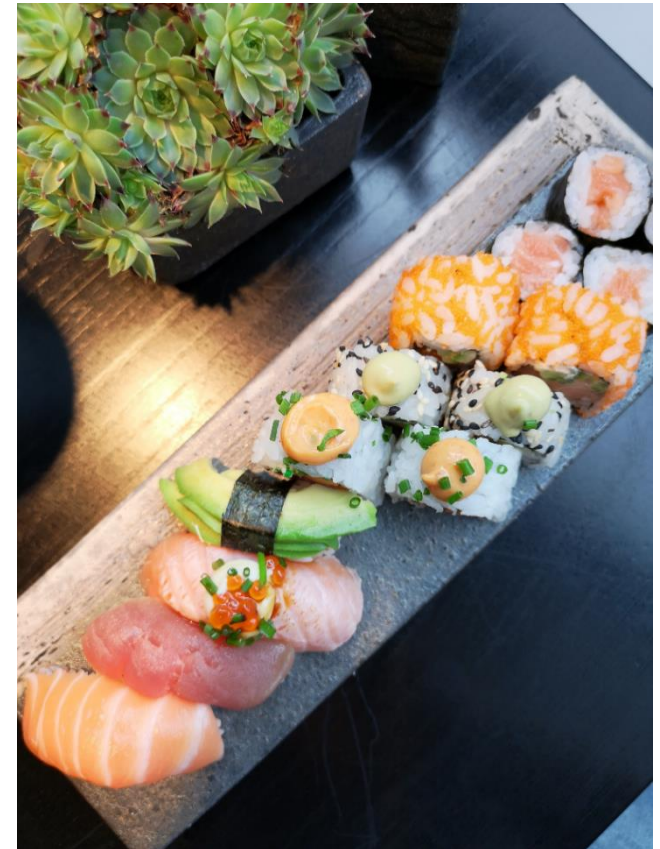
## Erstattes med lav FODMAP

- 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

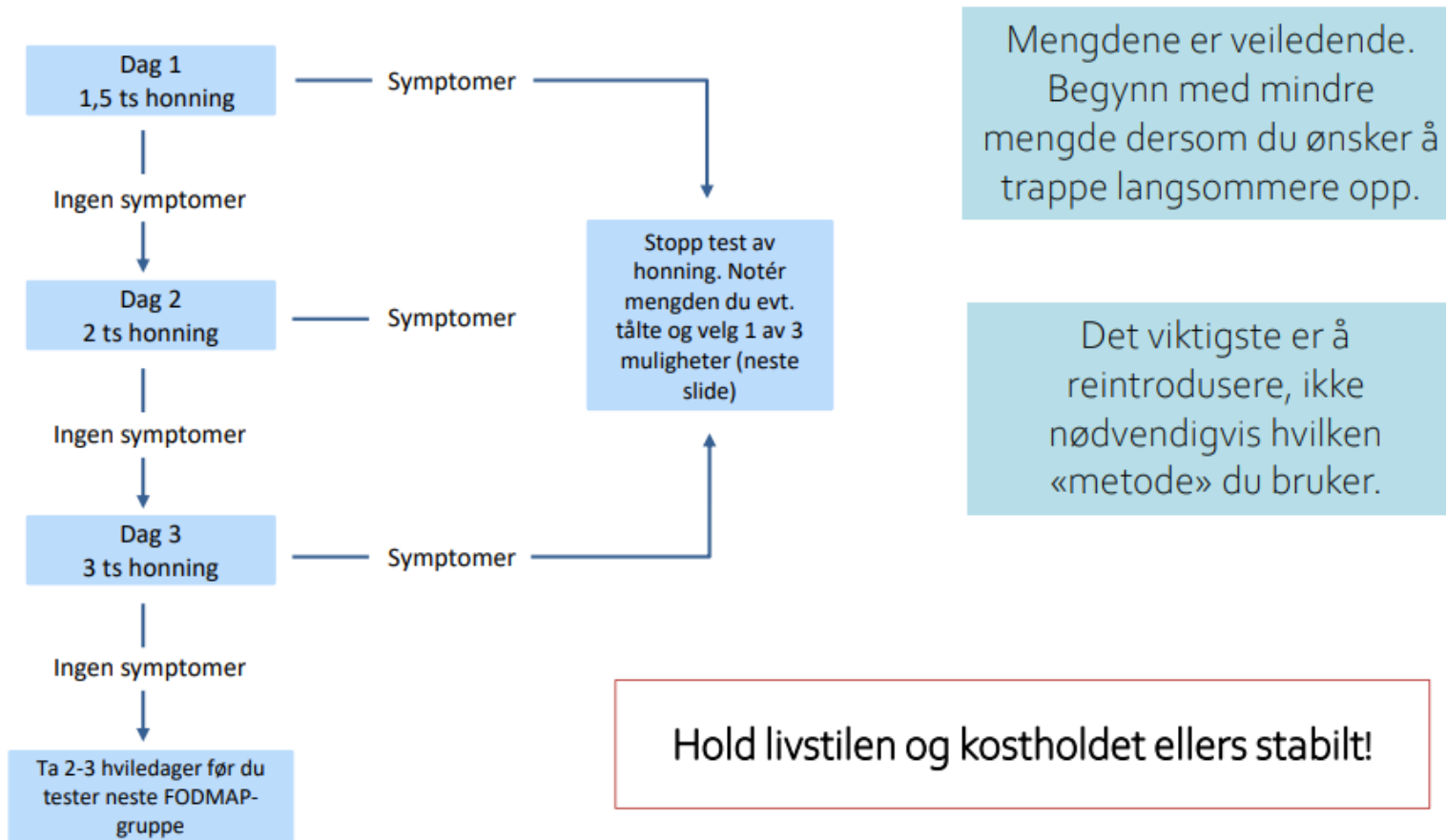


# Reintroduksjon

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



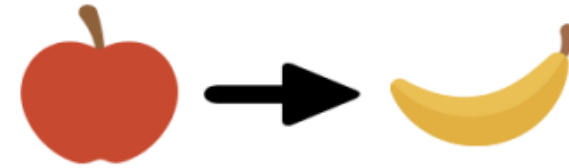
# Eksempel

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

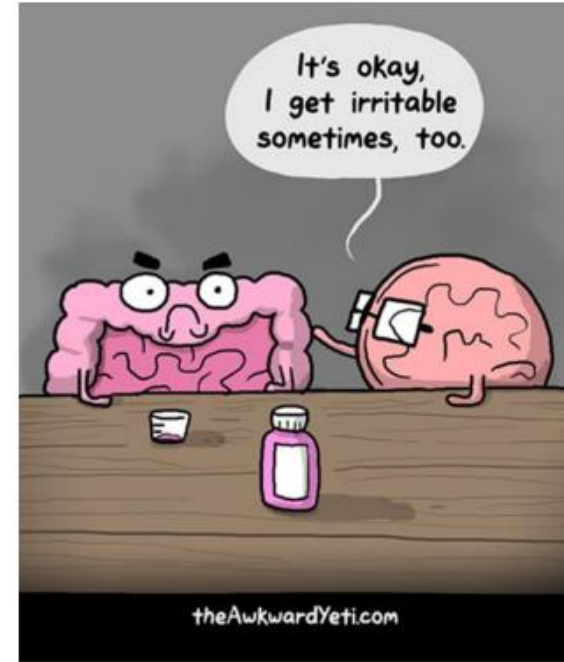
Middag: Grønn del av vårløk eller hvitløksolje

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

# 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.

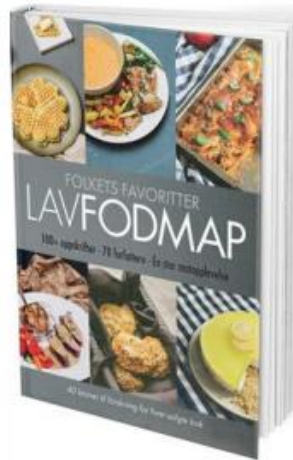


Bilde: NCFM

### 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

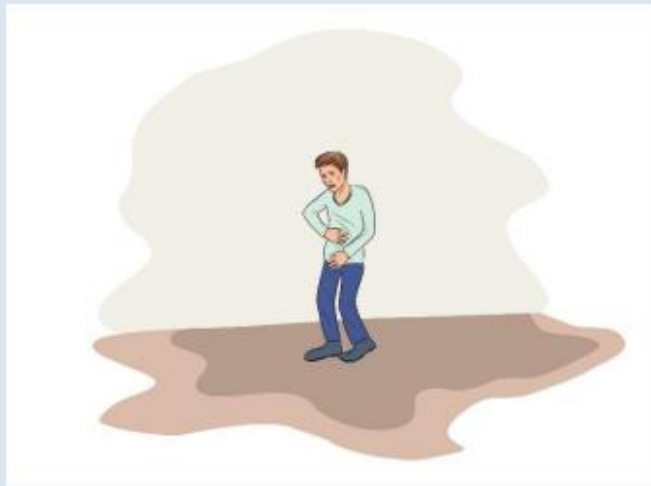


HELSE BERGEN  
Haukeland universitetssjukehus



## 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

## Generelle råd ved plagsom diare

- Små og hyppige måltider anbefales
- Små porsjoner av drikker, f eks te, avkok av ris, havre eller bygg, saft, svak buljong, uttynnet gulrotpure per gang. Tilsett gjerne både sukker og salt i drikkene.
- Deretter prøver man flytende eller moset mat, fiberfattige matvarer som eggeretter, kokt mager fisk/fiskemat, mager opplaget kjøttmat og kokt kjøtt, ristet loff, tynt knekkebrød/kjeks, sukkercavring.
- Kokt potet, gulrot, modne bananer, kokt ris/pasta og lyst brød er også matvarer med stivelse og lite fiber.
- Benytt gjerne havrebaserte retter som tynn 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, velg laktosefrie produkter.



# 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

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

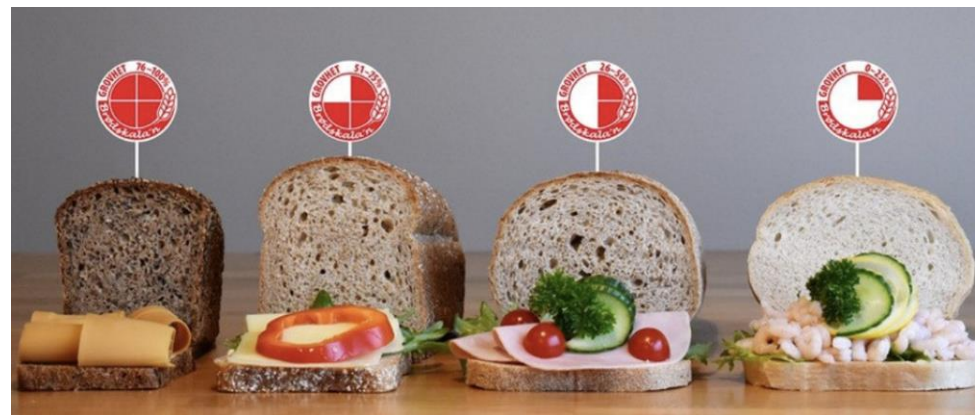


Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønt



## 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-metk, kefir	1 glass		100		5	

# Kroppen får viktige næringsstoffer fra maten vi spiser



Bilde: Modifisert bilde fra Aina C Hole/Helsedirektoratet

HELSE BERGEN  
Haukeland universitetssjukehus



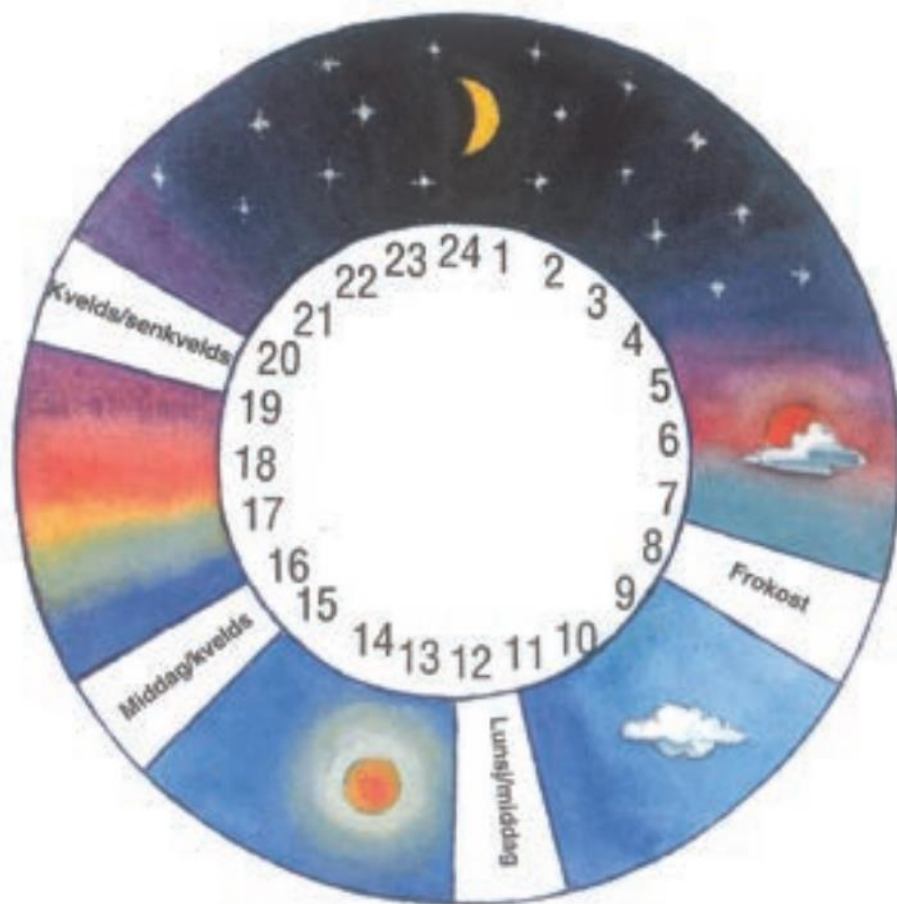
# Generelle anbefalinger: Helsedirektoratets kostråd

- **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 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
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 <sup>1</sup> (hvit og svart)
Brokkoli (topper)	Søtpotet (75 gram)	Karela
Brokkolini (stilker)	Tare; japansk wakame (1 ts)	Lotusrot, tørket
Bønnespire	Tomat, soltørket (3 stk)	Løk <sup>1</sup> (rød, gul)
Chayote/cho cho		Løk (små, syltet)
Chili (grønn, habanero og rød)	<b>BELGFRUKTER</b>	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)	<b>BELGFRUKTER</b>
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		

<sup>1</sup>Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak