

Kostråd ved IBD

Klinisk ernæringsfysiolog (KEF), M.Sc

Marthe Strømnes



Oversikt

- Generell ernæring IBD, inaktiv fase
 - Helsedirektoratets nøkkelhullsråd
 - Tilskudd?
- Ernæring IBD, aktiv fase
 - Råd ved vekttap og undervekt
 - Eliminasjonsdietter
- Trening og kosthold



Generell ernæring, inaktiv fase



Kostråd ved IBD

- Energibalanse
- Fem om dagen
- Grove kornprodukter
- Fisk til middag og pålegg
- Magre meieriprodukter
- Kjøtt – begrenset bearbeidet og rødt kjøtt
- Matolje og mykt fett
- Lite salt og lite sukker
- Vann som tørstedrikk



Kilde: Colourbox

Behov for tilskudd

- Tran ? Multivitaminmineral? Kalsium?
- Vanlige mangler:
 - UC: vit D
 - Mb. Crohns: Kalsium, magnesium, sink, jern, folat, B12 og fettløselige vitaminer.
- Lav bentetthet?
 - Behov for kalsium og vitamin D tilskudd?

Ernæring ved aktiv fase



Kostråd ved aktiv fase

- Vanlig kost (jf Nøkkelhullsråd)?
- Generelle kostråd:
 - Små, hyppige måltider
 - Tygg maten godt
 - Ha ro rundt måltidet
- Symptomlindrende behandling ved behov
 - Lett fordøyelig kost [Kosthåndboken – Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
 - Fettreduisert?
 - Laktose?
 - Begrense inntak av «grove» uløselige fiber?
 - Grønnsaker/frukt?
 - Sterk mat?
 - «Stoppekost» (stivelsesrik mat)?
 - Økt inntak av salt og/eller væske ved diaré?

Kostråd ved aktiv fase

- Flytende (EEN)?
- Tarmhvile?
- Restriksjoner/ tilsetningsstoffer?
- Ernæringsstøtte / tilleggsernæring hvis undervekt?

Eliminasjonsdietter

- Kun relevant for Crohns sykdom
- Eksklusiv flytende ernæring (EEN)
- Delvis flytende (PEN, CDED)
- Øvrige: CD-treat diett, lav-FODMAP eller spesifikk KOH-diett

Råd ved undervekt

- Måltidsmiljø (!!)
- Måltidsrytme
- Næringsberike vanlig mat:
 - Helfete produkter (glem magert!)
 - Tykt lag margarin og doble lag pålegg på brødmatt
 - Ekstra rapsolje/smør, 1 ts/ss pr 100 ml/g
 - Lage grøt/mat med helmelk/fløte fremfor vann
 - Høyt inntak av proteinrike matvarer (ost/egg/kjøtt)
- Energiholdig drikke til måltider (hmelk, smoothie etc.)

- Næringsdrikker/-kremer, eller berikningspulver
 - «Medisinsk» ernæring fra apotek, i samråd med helsepersonell
 - Svært energi- og næringstette
 - Tre produsenter:
 - **Nestlé: Resource**
 - **Nutricia: Nutridrink**
 - **Fresenius Kabi: Fresubin**
- Sondeernæring / parenteral ernæring, ved behov

Trening og IBD



Trening og kost ved IBD

- Forbedrer livskvalitet uten å forverre symptomer
- Forbedrer muskelmasse og forebygger osteoporose
- Fysisk aktivitet 30-60 min pr dag
- Vektbærende aktivitet
- Adekvat ernæring / normal vekst
- Unngå røyking

Kilder

- **ESPGHAN 2020:** A Position Paper on Behalf of The Porto IBD Group of ESPGHAN. The Medical Management of Paediatric Crohn's Disease: an ECCO-ESPGHAN Guideline Update 2020 (<https://academic.oup.com/ecco-jcc/advance-article/doi/10.1093/ecco-jcc/jjaa161/5918800>)
- **ESPGHAN 2018:** Management of Paediatric Ulcerative Colitis, Part 1 & 2: (1) Ambulatory Care—An Evidence-based Guideline From European Crohn's and Colitis Organization and European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. (2) Acute Severe Colitis—An Evidence-based Consensus Guideline From the European Crohn's and Colitis Organization and the European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition
- **ECCO/ESPGHAN 2014:** Ruemmele FM, Veres G, Kolho KL et al. Consensus guidelines of ECCO/ESPGHAN on the medical management of pediatric Crohn's disease. *J Crohns Colitis*, 2014, 8(10) 1179–1207.
- Shaw, Vanessa. **Clinical Paediatric Dietetics fifth ed. 2020**

Spørsmål?

For mer informasjon, se:
IBDinfo.no

