

Kostråd, lite resymé fra digitalt kurs om primær immunsvikt

Helsedirektoratet har utarbeidet generelle kostråd til den norske befolkningen. Disse rådene finner dere på: [Helsedirektoratets kostråd - helsenorge.no](https://helsedirektoratets.kostrad.no).

Ved primær immunsvikt er det ekstra viktig å ha et godt kosthold slik at man unngår å få mangelsykdommer og andre helseplager. For oss som bor i Norge anbefales det tilførsel av D-vitamin om vinteren (tran/trankapsler i vintermånedene). Nok jern er viktig, spesielt for kvinner under 50 år (bør avklares med lege). Dersom man spiser lite melkeprodukter anbefales det å ta jod. Dersom du tenker at du kan være i risiko for å få for lite av noen næringsstoffer, ta en prat med fastlegen din om dette.

Kostrådene under er en liten huskeregel på hva som kan være lurt å spise mer av:

1	En håndfull nøtter/dag	
2	Fete fiskemåltider/uke	
3	Magre meieriprodukter/dag	
4	Grove kornprodukter/dag	
5	Frukt og grønnsaker/dag	

Fixabay.com

Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer

Studier viser at mage-tarmplager er nokså vanlig ved primær immunsvikt [1] og at endring i matvaner forekommer [2]. Hvis du har plager og trenger å gjøre større kostendringer er det nyttig å ha dialog med fastlege/klinisk ernæringsfysiolog. For mer informasjon om mage-tarmplager generelt se: [Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\) - Helse Bergen \(helsebergen.no\)](https://helsebergen.no).

1. Agarwal S, Mayer L: **Diagnosis and treatment of gastrointestinal disorders in patients with primary immunodeficiency.** *Clin Gastroenterol Hepatol* 2013, **11**(9):1050-1063.
2. Brede KK, Wandel M, Wiig I, von der Lippe C: **Primary Immunodeficiency Diseases and Gastrointestinal Distress: Coping Strategies and Dietary Experiences to Relieve Symptoms.** *Qual Health Res* 2021, **31**(2):361-372.