

Ernæringsutfordringer ved lungefibrose



Klinisk ernæringsfysiolog
Andrea Øvergård

Anoreksi

Kvalme/oppkast

Ernæringsutfordringer

Forstoppelse

Refluks

Luftplager

Diaré

Vekttap

Diaré

- Defineres som mer enn 3 voluminøse og vanntynne tømminger per dag



Diaré

- Akutt diaré har varighet i opptil to uker og er nesten alltid forårsaket av mikroorganismer som bakterier og virus.
- Kronisk diaré er når diaretilstanden varer i mer enn 3 uker.
- Det er viktig å finne årsaken til diareen og behandle denne.

Generelle råd

- Drikk nok, 2l/dag, helst utenom måltider, små slurker, hele dagen
- Unngå store måltid
- Spis ofte, gjerne 6-7 ganger daglig
- Unngå matvarer som kan føre til flere tømminger

Mat og drikke som kan føre til flere tømminger

- Søt melk, brunost og prim (laktose)
- Fet mat
- Stekt mat
- Sterkt krydret mat
- Søt mat og drikke i store mengder
- Koffeinholdige drikker
- Alkohol



Mat og drikke som kan føre til flere tømminger

- Fiberrik mat
- Tørket frukt
- Løk og hvitløk
- Rå grønnsaker
- Erter, bønner og linser
- Sukkeralkoholer, finnes ofte i pastiller og tyggegummi (sorbitol, mannitol, xylitol)



Hva kan man spise?

- Laktosefrie melkeprodukter
- Kornvarer med lite fiber
 - Ristet kneip og loff, potetlefse, lyst knekkebrød, Mariekjeks, Kapteinkjeks, kavring, riskaker, Cornflakes
- Kokt skinke, roastbeef, kalkunpålegg, mager savelat
- Egg og eggeretter med lite stekefett
- Syltetøy, honning, Peanøttsmør, Banos
- Smøreost, lettost, magerost

Hva kan man spise?

- Godt kokt ris, pasta, nudler og potet
- Kokte grønnsaker, gjerne most
 - Gulrot, kålrot, søtpotet, sellerirot, squash, aubergine, spinat, paprika, fennikel, grønnkål
- Kjøtt og fisk med lite fett
- Lettstekt eller ovnsbakt kjøtt, kylling og fisk, karbonadedeig, fiskeboller

Hva kan man spise?

- Frukt uten skall, kokt frukt, hermetisk frukt
- Saltstenger



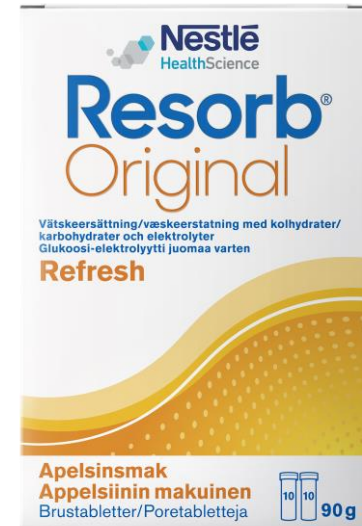
Mat som kan redusere diaré

- Havreprodukter, helst kokt
- Havrevelling, havrebrød, frokostblandinger med havre
- Syrnede melkeprodukter
- Yoghurt, Cultura, Biola, Activia, BioQ, Kefir, kulturmelk
- Godt moden, most banan
- Blåbær og blåbærprodukter
- Eple, revet, most eller kokt



Drikke som kan redusere diaré

- Blåbærsaft
- Buljong
- Resorb (apotek)
- Eplemost-Farris drikk (40:60)
- Hjemmelaget rehydreringsdrikk:
 - 1 liter vann
 - 2 ss sukker
 - 1 ts salt (vanlig bordsalt, ikke Seltin eller lignende)
 - Kan smakes til med Funlight e.l.



Dehydrering

- Vedvarende diaré gir risiko for dehydrering (væskemangel), elektrolyttforstyrrelser og mangel på energi og næringsstoffer.
- Dersom diareen varer i mer enn en uke eller du opplever nedsatt allmenntilstand, kontakt lege.

Tilskudd og medisiner

- Probiotika
 - Kan forebygge diaré utløst av antibiotika. Probiotika finnes i Biola og i tabletter og kapsler fra apotek.
- Fiber som binder vann i tarmen
 - Frøskall av Psyllium finnes i flere produkter på apotek
- Stoppende medisin
 - Loperamid/Imodium, opiumsdråper
- Vitamin-mineraltilskudd
 - 1x/dag Multivitamin, tran/omega-3
- Vurderes av lege eller klinisk ernæringsfysiolog



Hvordan sikre nok næring ved langvarig diaré og vekttap

- Spise lite og ofte
- Bruke energiholdig drikke
- Næringsdrikker
- Proteinpulver (Fresubin protein powder)
- Resource energipulver eller Fantomalt, 2-4 ss/porsjon
- Henvisning til klinisk ernæringsfysiolog

Tiltak mot kvalme



- Fjern årsak hvis mulig
- Ta kvalmestillende 30 min før hvert måltid
- Generelle kostråd:
 - Drikk minst 2 L væske per dag, særlig mellom måltidene
 - Spis ofte (hver 2.-3. time) og sakte, kvalmen kan forverres av tom mage

Tiltak mot kvalme



- Mat som ofte tåles best
 - Mager mat (frukt, grønnsaker, fisk, magert kjøtt)
 - Tørr mat (kavring, kjeks, flatbrød, ristet brød og loff)
 - Salt mat (saltstenger, spekemat, buljong)
 - Syrlig mat (sur agurk, syrlige drops, sitronvann, frisk frukt, yoghurt)
 - Kald mat
- Unngå stekte og fete retter, sterkt krydret mat og mat med mye lukt
- Frisk luft, spasertur, klær som ikke strammer, avledning med f.eks. tv

Spørsmål?

Elementer som kan hjelpe ved refluks

- Vektreduksjon ved overvekt
- Små, hyppige måltider
- Redusert mengde fett
- Unngå å spise sent på kvelden/før leggetid, hevet hodeende på natten
- Unngå å bøye seg, løfte eller ligge flatt etter måltid – ta det med ro etter måltid
- Unngå tettsittende klær
- Unngå bruk av røyk og alkohol
- Redusere stress
- Redusert inntak av enkelte kostfaktorer kan ha effekt: koffein, sterkt krydrede og røykte matvarer, sjokolade, løk, peppermints, sitrus, tomat, kullsyreholdig drikke
- For øvrig unngå å innta matvarer som forverrer symptomene

NB! Kun dersom dette gir symptomer/ubehag!

De norske kostrådene

Spis mer av



Spis og drikk mindre av

