

Lotsa din patient mot bättre hälsa!

Matvanor och reumatisk sjukdom



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©



 **LIR** Levnadsvanearbete inom reumatologi ©

 Svenska
Läkaresällskapet

med finansiellt stöd
från Socialstyrelsen

Matvanor och hälsa

Ohälsosamma matvanor påverkar risken för ett stort antal sjukdomar och förtida död. Cirka 20 % av Sveriges befolkning beräknas ha ohälsosamma matvanor med ökad risk för ohälsa.

Livsmedelsverkets kostråd för hälsosamma matvanor baseras på den aktuella evidensen i de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR).

NNR visar att medelhavskosten är ett hälsosamt kostmönster och Livsmedelsverkets kostråd påminner om den, med en viss anpassning till nordiska livsmedel och matvanor.

Det är viktigt för hälso- och sjukvårdens medarbetare att ha ett sakligt, evidensbaserat underlag för sitt samtal med patienten om matvanor och kost.

Kunskapsläget för kost vid reumatisk sjukdom

Det vetenskapliga kunskapsunderlaget ger inga tydliga belägg för att någon specifik diet har effekt på inflammationen och symtomen vid reumatisk sjukdom. Matvanorna har dock stor betydelse för patienten med reumatisk sjukdom som har en ökad risk för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, osteoporos och förlust av muskelvävnad.

Medelhavskost: Karaktäriseras av hög konsumtion av grönsaker och frukt, baljväxter, fullkornsprodukter, fisk och skaldjur samt begränsad konsumtion av rött kött, charkprodukter, godis, bakverk och snacks.

Fettsyrasammansättningen i kosten kännetecknas av lägre intag av mättade fetter från kött och mejeriprodukter och högre intag av omättade fetter i form av fet fisk, oliv- och rapsolja, oliver samt nötter och frön.

Medelhavskosten har visats ha en påtagligt skyddande effekt mot hjärt-kärlsjukdom och en del cancersjukdomar i ett flertal studier. Enstaka studier har påvisat en liten positiv effekt på den reumatiska sjukdomen.

Eliminationskost: Är samlingsnamnet för dieter i vilka man utesluter livsmedel, t.ex. gluten eller mjölkprodukter, i syfte att undvika allergena reaktioner som kan öka inflammationen i kroppen. På gruppnivå har studier inte kunnat påvisa gynnsam effekt med att utesluta något livsmedel.

Vegetarisk kost, vegankost: Det finns endast ett fåtal studier på vegetarisk och vegankost. Vegankost har även studerats i kombination med glutenfri kost. Sammantaget har studierna inte påvisat någon entydig effekt. Det finns därför inget vetenskapligt stöd för att patienter med reumatisk sjukdom ska äta vegetarisk/vegankost.

Fasta: Innebär att man under en period intar så lite energi (kalorier) att man försätter kroppen i svältläge, vilket gör att kroppens egen produktion av kortisol initialt ökar och immunförsvaret dämpas. Patienten kan uppleva sig pigg eller upprymd och ledinflammationen kan minska. Inflammationen återkommer dock när man återgår till sitt vanliga energiintag. Fasta har därmed ingen bestående effekt på varken inflammationen eller symtomen. Långvarig fasta avråds ifrån då den kan orsaka muskelnedbrytning och risk för undernäring.

Kosttillskott: Extra tillskott av vitaminer, mineraler och antioxidanter utan påvisat bristtillstånd har i dagsläget inte någon säkerställd effekt vid reumatisk sjukdom. Ett alltför högt intag kan istället ha toxisk verkan. Vid påvisat bristtillstånd är dock tillskott av de aktuella vitaminerna/mineralerna nödvändigt, liksom vid påtaglig risk för brist som t.ex. folacinbrist vid methotrexatebehandling.

Omega-3 fettsyror

Långa omega-3 fettsyror: EPA (eicosapentaensyra) /DPA (docosapentaensyra) /DHA (docosahexaenensyra).

Finns främst i fet fisk: lax, makrill, sill, ansjovis, sardiner.

Korta omega-3 fettsyror: I huvudsak ALA (alfalinolensyra).

Finns i vegetabiliska livsmedel som exempelvis raps- och linfröolja.

Större mängder av långa omega-3 fettsyror, cirka 2 gram EPA/DPA/DHA per dag, har visats ha en viss anti-inflammatorisk effekt vid reumatisk sjukdom och kunna minska intaget av NSAID. Motsvarande mängd omega-3 fettsyror får man genom äta minst 3-4 portioner (å 125 gram) fet fisk per vecka

Korta omega-3 fettsyror har inte visat någon mätbar anti-inflammatorisk effekt, men har andra hälsosamma egenskaper och kan i begränsad omfattning omvandlas till långa omega-3 fettsyror.

Ökat intag av fisk, både fet och mager, leder oftast till minskat intag av kött- och charkprodukter vilket rekommenderas i Livsmedelsverkets kostråd för hälsosamma matvanor. Intar man omega-3 fettsyror i form av kosttillskott riskerar man att missa andra viktiga näringsämnen från fisken, t.ex. D-vitamin. Därför rekommenderas kosttillskott endast i undantagsfall och utifrån individens behov. Innehållet av EPA/DPA/DHA i omega-3-tillskott varierar stort mellan olika produkter.

Kostråd

Kostråden till patienter med reumatisk sjukdom är i princip desamma som till befolkningen i stort men med tillägget att patienter med reumatisk sjukdom har särskilda skäl att följa råden samt har viss nytta av ett extra högt intag av fet fisk.

- **Ät mycket fisk, gärna 3-4 portioner fisk i veckan.** Främst fet fisk men variera med mager fisk och skaldjur. Fisk är även ett utmärkt smörgåspålägg.
- **Ät gärna 500 gram grönsaker och frukt dagligen.** Det motsvarar t.ex. 3 nävar grönsaker/rotfrukter/baljväxter och 2 frukter eller 2 dl bär/dag.
- **Ät mindre rött kött, under 500 gram/vecka.** Motsvarar max 3-4 portioner rött kött (nötkött, gris, lamm och vilt) och så lite som möjligt av charkprodukter. Ersätt med fisk, skaldjur, kyckling, ägg och vegetariska alternativ.
- **Använd gärna mjuka fetter; flytande matfett eller olja i matlagningen,** förslagsvis raps- eller olivolja.
- **Välj nyckelhålmärkt.** Det står för mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker och salt och mer fibrer och fullkorn.
- **Välj fullkornsvarianter** av till exempel pasta, bröd och müsli, med **nyckelhålmärkning.**
- **Minska på:** glass, godis, chips, kaffebröd och salt.

Kontraindikationer och observanda

- Fasta, eliminationsdieter, liksom extrema dieter, kan innebära en risk för undernäring eller brist på enskilda näringsämnen och bör undvikas.
- Vid övervikt/fetma (BMI>25 kg/m²) och önskemål från patienten om stöd vid förändring av matvanor eller för viktnedgång, rekommenderas kontakt med dietist eller medarbetare med motsvarande kompetens.
- Vid undernäring/risk för undernäring och/eller vid besvärliga gastro-intestinala besvär som t.ex. vid sklerodermi med tarmengagemang, rekommenderas remiss till dietist.
- Försiktighet med/undvik omega-3-innehållande kosttillskott i kombination med blodförtunnande läkemedel (Waran, Trombyl, etc.).
- Alf-alfagroddar innehåller canavanin som är relaterad till autoimmuna reaktioner som kan utlösa skov hos patienter med SLE (Systemisk Lupus Erythematosus).