

Kost i balance

Cand.brom. Birthe Kofoed Mortensen

Kort oversigt over fedtstoffer

Mættede fedtstoffer	Enkeltumættede fedtstoffer	Flerumættede fedtstoffer
<u>fra dyr:</u> smør, kærgården		<u>fra fisk:</u> makrel, laks, sild, torskelever
fløde		EPA + DHA ca 1g (omega-3)
creme fraiche		
især oksekød		
<u>fra planter:</u>	<u>fra planter:</u>	<u>fra planter:</u>
kokosmælk	olivenolie (omega-9) oliven rapsolie	hørfrøolie (omega-3) tidselolie (omega-6) solsikkeolie (omega-6) GLA (gammalinolensyre)
	mandler hasselnødder pecannødder	valnødder solsikkekerner

Fedtstoffer

- Vælg magre mælkeprodukter og magert kød
- Brug olivenolie til den varme mad
- Brug rapsolie til salaten eller på grønsagerne
- Spis fede fisk! (og de magre, men indeholder ikke de gode fedtstoffer!)
- Spis en lille håndfuld nødder dagligt
- Spises ikke fisk – tag et tilskud!

Vitamin B 12

- Ved B12-mangel kan der selv hos patienter uden tegn på anæmi (blodmangel) være funktionel B12-mangel i centralnervesystemet..."
- side 16 Diagnostik og behandling af Multiple Sclerose praktisk klinisk vejledning udgivet af Dansk Selskab for Forskning i Multiple Sklerose, 2005.

Vitamin B 12

- Vitamin B 12 benyttes til at reparere myelinskeder omkring nerverne
- Betyder sandsynligvis større behov hos MS-ramte (Miller, 2005)
- Måles via en blodprøve hos egen læge som:
p-cobalamin
Mit forslag er, at niveauet skal ligge på ca. 400 pmol/l

D-vitamin funktion i kroppen

- tilstrækkelig forsyning af kalk og fosfat til knoglerne
- støtter cellulære processer
- nødvendig for neuromuskulær funktion
- betydning for immunsystemet. Afhjælper symptomer hos mennesker med sekundær progressiv MS

Vitamin D: -et næringstof og et prohormon

Hvorfra fås vitamin D?

solen: UVB 290-315 nm

Portionsstørrelse	Mængde D-vitamin
• Torskelever, konserveres 75 g	75 mcg
• Sardin i tomat, 50 g	6 mcg
• ½ marineret sildefilet, 40 g	4,4 mcg
• Laks, røget, udskåret, 75 g	3,75 mcg
• Hellefisk, røget, 75 g	3,75 mcg

D-vitamin

- **D-vitamin**
- Kan måles i en blodprøve hos egen læge:
- 25-OH-D (25- hydroxy-D-vitamin)
- optimalt: 75-80 nmol/l året rundt
- Ens evne til at optage D-vitamin bliver dårligere med årene!
- Kun lidt ude: for lidt D-vitamin gennem solen

Kost i balance

- Spis magre kødprodukter
 - vælg det magre alternativ
- Spis grønsager
 - gerne forskellige slags
 - gerne danske (fx løg, gulerødder, kål, selleri, pastinak)
- Spis frugt
 - men gerne kun 2 stk frisk frugt –

Kost i balance

- Spar på stimulanserne...
 - Sukker – ingen næring
 - Kaffe – koffein og ustabil blodsukker
 - Alkohol – vælg med omhu

Krop og bevægelse

- Bevæg dig om muligt
 - Gå små ture
 - Øg gradvist til lidt mere

Smoothie med brombær

- 2dl sojamælk eller minimælk (0,5%)
- 150 g bær fx brombær eller solbær (optøet)
- 1 stk vanillepulver
- 1 tsk rørsukker (eller sødet med ½-1 banan)
- 2 spsk Aminocomplex valleprotein (30g)
- Blendes sammen i en blender
- Evt med ekstra HUSK eller havregryn som drys
- Evt 2 spsk rapsolie eller olivenolie