

Kosthold ved sarkoidose



*Et kostholdsprogram utviklet av
klinisk ernæringsfysiolog Merete Hansen-Møllerud
i samarbeid med indremedisiner Fedon Lindberg.*

Revidert august 2015 - Norsk Sarkoidose Forening © 2015

Det må ikke kopieres fra dette dokumentet utover det som er tillatt etter bestemmelsene i "lov om opphavsrett til åndsverk", "lov om rett til fotografi" og "avtale mellom staten og rettighetshavernes organisasjoner" om kopiering av opphavsrettslig beskyttet verk i undervisningsøyemed. Brudd på disse bestemmelsene vil bli anmeldt.

Bakgrunn for anbefalingene

Sarkoidose er en mangeartet sykdom med betennelse/inflammasjon i ulike organer. Det er ikke forsket på noe spesielt kosthold som pasienter med denne sykdommen kan følge. Imidlertid går det an å utlede hvordan det er hensiktsmessig å spise ut fra sykdommens karakter og kunnskap vi har om ulike matvarers effekter. Det logiske er å finne fram til et kosthold som demper inflammasjonen (betennelsen) i organene. Og løsningen blir da et anti-inflammasjons-regime! Det er ikke en enkelt kostfaktor som er avgjørende, men det er viktig at sammensetningen er så optimal som mulig. Kort fortalt kan det sies i åtte punkter:

Anti-inflammasjons-regime:

- **Spise lite høyglykemiske karbohydrater** (sukker og stivelse)
 - poenget med dette er å forhindre at mye karbohydrater vil øke insulindannelsen i kroppen (via blodsukkerstigning), som igjen øker inflammasjonen
- **Spise mindre omega-6** (margariner, enkelte oljer, brød og bakst)
 - grunnen til dette rådet, er at mye omega-6 vil forverre betennelsen
- **Spise mer omega-3** (fet fisk, tran, kapsler, selolje)
 - i motsetning til omega-6 vil omega-3 dempe betennelsen
- **Eliminere kunstige transfettsyrer** (kjeks, kjøpt bakst, friterte varer)
 - transefetsyrer øker betennelser og forstyrrer den normale omsetningen av omega-3 og omega-6 fettsyrer i kroppen
- **Innta nok proteiner** (kjøtt, fisk, skalldyr, egg)
 - proteiner vil balansere kosten og gjøre at blodsukkersvingningene blir dempet, og derved insulinutskillelsen
- **Innta mye antioksidanter** (krydder, urter, bær, grønnsaker, frukt, nøtter, kakao)
 - disse sørger for at fett og annet ikke blir harskt/oksidert i kroppen og beskytter bl.a. cellene og arvematerialet mot skade.
- **Sørge for god tarmhelse**
 - en velfungerende tarm er svært viktig for å ha et godt immunforsvar. For å påberope seg en god tarmhelse må man innta nok gode melkesyrebakterier og påse at man ikke irriterer tarmen med mat som ikke tåles. Det er videre viktig å innta nok løselige fiber (som finnes bl.a. i belgfrukter, frukt, bær, grønnsaker, havre og bygg) som gir næring til de gode bakteriene i tarmen og sørger for at de overlever.
- **Bruk olivenolje som medisin**
 - ny, spennende forskning har vist at olivenolje inneholder betennelsesdempende og smertestillende stoffer. (PS: Sarkoidose finnes knapt i Hellas....)

Angående kosttilskudd så kan man ved inflammasjonssykdommer ha glede av relativt stor dose omega-3 fettsyrer (selolje kan ha ekstra fordeler, men det er viktig at man kjøper fra produsenter som kan garantere at tungmetaller og andre miljøgifter er fjernet), vitamin E og C, sink, selen, vitamin B3, vitamin B6, og magnesium. Men først og fremst anbefales et forbedret kosthold.

I tillegg til å følge de generelle anbefalingene ved en inflammasjonssykdom, kan det være at man må ta ekstra hensyn til ens bruk av steroider. Bivirkninger av disse medisinene kan nemlig være vektøkning, mageproblemer, økt blodtrykk og økt risiko for diabetes. Heldigvis er kostholdet som anbefales ved betennelser også meget godt egnet til å forebygge eller dempe de nevnte bivirkningene. Slik at man støter ikke på noen motsetninger i kostrådene, men får derimot enda en god grunn til å ta maten på alvor!

I praksis

For å gjøre det enkelt og skjematisk, kan det være greit med en tabell. For lettere å forstå sammensetning og mengder, henvises det til oppskriftene. Den første, gunstige kolonnen er delt inn i antioksidanter, sunt fett og proteiner (nevnt ovenfra).

Gunstig å spise mye av	Ok å spise	Ugunstig å spise
<p>Alle slags grønnsaker (salater, kokt, bakt, woket, råkost, stuinger m.m.)</p> <p>Alle slags bær (usukret)</p> <p>Alle slags frukt (2-4 stk per dag er passe mengde)</p> <p>Urter, krydder (alt fra de milde grønne til de sterke tørkede) og kakao (70% dark sjokolade el. pulver)</p>	<p>Bønner, erter og linser</p> <p>Grovt knekkebrød</p> <p>Gryn og hele korn</p> <p>Soyafilak</p> <p>Biola syrnet lettmelk</p> <p>Cultura naturell</p> <p>Yoplait 0,1% yoghurt</p> <p>Smør og kokosfett til steking</p> <p>Gule oster</p> <p>Litt matfløte/rømme til sauser og lignende</p> <p>Kokte poteter</p>	<p>Sukker</p> <p>Brus, saft, iste og nektar med sukker</p> <p>Godterier (søtt, syrlig, seigt)</p> <p>Kjeks og kjøpte kaker</p> <p>Pommes frites, potetmos, panert mat og salt snacks</p> <p>Baguetter, chiabatta, loff o.l.</p> <p>Pizza, pai, pita, pannekaker</p> <p>Risengrynsgrøt, fløyelsegrøt o.l.</p> <p>Pølser og medisterkaker</p> <p>Alle margariner (inkl. Melange, Per, Soft, Vita, Olivero m.m.) også de flytende</p>
<p>Fet fisk (stekt sild, sursild, makrell i tomat, makrell til middag, bakt laks, røkt laks, gravlaks, stekt ørret m.m.)</p> <p>Olivenolje, rapsolje, avokado og oliven (begge oljene må være kaldpresset/ extra virgin)</p> <p>Rå nøtter, frø og mandler (solsikkekjerner, linfrø, sesamfrø, mandler, paranøtter, cashewnøtter, peanøtter, gresskarkjerner m.m.)</p>		

Mager fisk (torsk, sei, tunfisk på boks, flyndrefisker m.m.)	Litt naturris eller villris	Soyaolje, solsikkeolje, maisolje
Kylling, høne og kalkun (biter i salater, ovnsbakt, grillet kylling, hel kalkun, kokt høne, i frikasse m.m.)	Rødvin og tørr hvitvin	Kaviar, majones, majonessalater
Biff, filet, koteletter, stek, karbonadedeig, spekeskinke, roastbiff, kokt skinke (rent kjøtt tilberedt på ulike måter)	Frukt- og bærjuicer	Drikkeyoghurt, Go' morgen yoghurt og annen sukret yoghurt
Egg (omeletter, egg som pålegg, speilegg, i salater, i smoothies m.m.) og cottage cheese/kesam	Sukkerfrie drikker	Sjokolademelk og annen søt melk
Skalldyr (reker på avokado, reker i salater, krabbe, krepsehaler, scampi, kamskjell m.m.)	Te, kaffe	Pasta og vanlig ris
	Fruktose, splenda (sucralose), litt honning	Brunost, prim, syltetøy, sjokoladepålegg
		Øl, alkoholfritt øl, lettøl, søte drinker, rusbrus, likør, sprit

Frokostforslag

1) Meretes frokostpannekaker (1 porsjon)

3 egg
 1 ts kanel
 1 ss kaldpresset oliven- eller rapsolje
 1 ts fruktose/Splenda
 1 ts vaniljesukker
 En klype salt

Stekes i panne med smør til én tykk pannekake. Snu og stek på begge sider. Brett i to og spis den med rørte bær i midten. En utrolig sunn start på dagen!

2) Smoothie (1 porsjon)

3 rå egg
 1 dl frosne, usukrede bær
 1 ss kaldpresset oliven- eller rapsolje
 1 ss fruktose
 1 ts vaniljesukker eller 1 ss vaniljekesam
 ½ banan hvis ønskelig
 Syrnet melk eller vann til ønsket konsistens

Om du bruker et par dl syrnet melk, så kan ett av eggene sløyfes. Mixes med stavmixer, hurtigmixer eller blender. Hvis sistnevnte brukes, kan også isbiter tilsettes. Spis med skje eller drikk det - alt ettersom hvilken konsistens smoothien får.

3) Yoghurtfrokost (1 porsjon)

Et beger yoplait 0,1% yoghurt
 1 dl cottage cheese
 4 ss dr. Lindbergs müsli (eller tilsvarende hjemmelaget)
 appelsin/eple-biter

Bland yoghurt og cottage cheese i en dyp tallerken. Strø over müsli og fruktbiter. En frisk og god start på dagen, som ikke tar noe tid å tilberede.

4) Knekkebrødfrokost med tunfiskpålegg (1 porsjon)

2 fiberknekkebrød eller 2 skiver dr. Lindbergs brød

1/3 av tunfisk/avokado-pålegg (se nedenfor)

Pålegget lages av 1 stk avokado, 1 boks tunfisk i vann/gele, 2 ss sitronsaft, litt salt og mye pepper, som moses med hurtigmikser til glatt masse. Tilsett så litt hakket løk som blir værende biter i pålegget.

Annet pålegg som er fint å bruke er makrell i tomat, sursild, eggerøre, kokt egg, røkt laks, peppermakrell, karbonade, reker, kokt skinke, roastbiff, spekeskinke, cottage cheese, pultost, tubeost.

Lunjsforslag

1) Hakk-i-panne (3-4 porsjoner)

1 ts smør/cocosa (kaldpresset kokosolje)

400 gram kjøttdeig/karbonadedeig

Lite blomkålhode

½ løk eller 1 kinesisk hvitløk (uten fedd)

3-4 ss pesto av kaldpresset olivenolje (helsekost), eller eventuelt tomatpuré

Krydder etter smak

Varm en stekepanne med smør eller cocosa. Rasp den rå blomkålen og den rå løken på den grove delen av et rivjern (eller i foodprosessor). Stek det noen minutter i panna. Ha så i kjøttdeigen, og brun den sammen med blomkålen/løken. Til slutt kan du smaksette dette med pesto eller tomatpuré, som også gir en saftig konsistens. Du kan i tillegg bruke urter og krydder. Dette er som pytt-i-panne; man tager hva man haver!

2) Kyllingsalat (1 porsjon)

3 dl blandede grønne salatblader (crispi, rucola, hjertesalat, rosso e.a.)

Litt agurk, tomat, paprika etter smak

En halv vårløk i biter

1 ss pinjekjerner eller 8-10 oliven (kan sløyfes hvis ønskelig)

Fetaost (et par spiseskjeer)

2 sopp i biter

1 kyllingfilet i biter

Smør

Karri, salt og pepper

1 ss kaldpresset olivenolje

Bland salatgrønnsakene i en bolle, strø over fetaost. Stek soppen lett i panna, og ha oppå salaten. Stek så kyllingbitene i smør og mye karri. Det skal bli sterke smaksbomber i salaten! Tøm kyllingbitene over salaten, og dryss til slutt over salt, pepper og olivenolje. En nydelig lunsj som mange vil misunne deg! Du kan variere denne salaten ved å bytte ut kyllingen med tunfisk, skinke&ost, reker&egg, tilsette røde bønner, blande oljen med sitronsaft eller balsamicoeddik og så videre.

3) Litt annerledes omelett (2 porsjoner)

4 egg

4 skiver spekeskinke
4 soltørkede tomater i olje
50 g gulost
1 friske tomat
½ vårløk
Gressløk eller andre urter

Visp sammen eggene og hvelv i en god panne. Hakk opp de øvrige ingrediensene, strø det oppi den halvstivnede eggmassen, brett etter hvert dobbelt og la stivne helt. Server med salat.

Middagsforslag

1) Ovnsbakt laks servert med hummus og salat

Cirka 150 gram laks per person (enten porsjonsstykker eller en side med skinn)
Dijonsennep
Hakket dill og/eller gressløk, salt og pepper

Smør sennep over den beinfrie fisken. Strø over krydderet. Bruk steketermometer. Forvarm ovnen til 90 grader, og stek til fisken har en kjernetemperatur på 60 grader.

Hummus:

1 boks hermetiske kikerter (fås i alle butikker)
1 dl Olivenolje
1 hel kinesisk hvitløk
Saften av ½ sitron
Litt salt og pepper

Skyll av kikertene i et dørslag, og ha det oppi et litermål. Ha i de øvrige ingrediensene, og arbeid med en stavmikser til en blir en glatt mos.

2) Svinefilet i karrisaus servert med ovnsbakte grønnsaker

650 gram svinefilet
salt
pepper
2 ss olje
2 ts karri
En skalk løk, finhakket
2 dl kokosmelk
1 dl hønsebuljong
1 syrlig eple

Renskjær fileten. Gni den inn i salt og pepper, og brun den lett i olje i stekepanna. Ta den opp. Rør karri og løk i oljen og la det frese et par minutter. Spe med kokosmelk og buljong, og la det koke et par minutter. Legg svinefileten i sausen og la den surre i 10-15 minutter, til den er svakt rosa. Ta den opp. Skrell og grovriv eplet og rør det inn i sausen. Gi det et oppkok og smak om det trenger mer krydder. Server kjøttet i tykke skiver med sausen over.

Ovnsstekte grønnsaker:

2 ss extra virgin olivenolje

1 løk, i båter
2 rødløk, i båter
1 rød paprika, i store biter
1 gul paprika, i store biter
1 squash, i tykke skiver
2 gulrøtter, delt på langs
3 ss frisk timian, eller 1 ts tørket
salt
pepper

1 fedd hvitløk, presset eller finhakket

Skjær grønnsakene i grove biter og fordel i en langpanne. Tøm over krydder og olivenolje. Stek dem midt i stekeovnen ved 200 grader i 30 minutter, eller til grønnsakene er knapt møre og har fått litt farge. Snu litt på grønnsakene av og til under steking. Kan serveres med balsamicoeddik.

3) Fiskegryte

Ca. 600 gram seifilet (eller annen hvit fisk)

100 gram reker

3 gulrøtter

300 gram brokkolitopper

3 ss olivenolje

Salt og pepper

2 dl rømme

3 ss oppklippet gressløk

(eventuelt 100 gram Jarlsbergost)

Skjær den rå fisken i terninger, gulrot i biter og brokkoli i buketter. Legg alt sammen blandet i en ildfast form, og tøm over olivenolje, salt og pepper. Stek det på lav varme i ovnen (100 grader) til fisken er stekt. Grønnsakene kan gjerne være litt faste fortsatt. Bland rømme, gressløk og pillede reker sammen, og bre dette over fisken og grønnsakene i den varme formen. Topp eventuelt med litt revet ost, og stek det videre til osten har smeltet. Dette er en selvstendig rett som ikke trenger tilbehør.

4) Meretes kjøttboller servert med tsatziki og salat (3 porsjoner)

400 gram kjøttdeig

1 egg

1 ts salt

1/2 ts pepper

3 ts tørket gressløk

1 ts tørket pizzakrydder (el. oregano)

1 ts tørket estragon

1 ts tørket persille

1 ts tacokrydder

2 fedd hakket hvitløk

Bland det hele sammen. Stek små boller i kokosfett eller smør, og server med salat og gjerne tsatziki.

Tsatziki:

½ agurk grovt revet

3 dl kesam eller matyoghurt

2 fedd hvitløk moset i presse

1 klype fruktose
1 ss olivenolje
Salt/pepper etter smak

Kveldsmat

1) Cottage cheese kvelds (1 porsjon)

1,5 dl cottage cheese (halvt beger)
1 dl tinte eller friske bær
1 ts fruktose/Splenda
3 ss hakkede nøtter/frø

2) Avokadokvelds (1 porsjon)

To halve avokado
To never rensede reker eller krepsehaler
2 ss lettrømme
2 ss gressløk
Pepper

3) Tomatsuppe med egg (4 porsjoner)

500 gram tomater
1 løk
2 bokser hakkede tomater
1 liter kraft, eller vann med buljong
Litt smør
Chili
Salt og pepper
1 ss fruktose
4 ss kaldpresset olivenolje
Urter (basilikum og hvitløk for eksempel)
6 kokte egg

Skjær tomater og løk i store biter. Fres løk og chili i litt smør, og tilsett de friske tomatene. Tilsett de hermetiske tomatene og kraften, og la det koke i 15-20 minutter. Ta kjelen av varmen og kjør stavmikseren i til jevn suppe. Tilsett olje og fruktose, og smak til med salt, pepper og eventuelt urter. Andre smaksalternativer kan være avokado, soltørkede tomater, oliven, balsamico m.m. For at det skal bli en selvstendig rett, må det tilsettes proteiner i form av fiskebiter, kyllingbiter eller egg.

4) Enkel håndmat på farten

2 grillede/stekte kyllinglår
1 rå gulrot
10-15 mandler

Mellommåltider

Det bør ikke gå mer enn 3-4 timer mellom to måltider. Dersom dette ikke er mulig, bør det puttes inn et mellommål. Som regel har de fleste behov for et mellommål mellom lunsj og middag. Måltidets størrelse er avhengig av når lunsj og middag spises. Dersom lunsj er klokka 12 og middag kl. 16, trengs bare en frukt og litt mandler klokka 14. Er imidlertid middagen ikke før klokka 18, bør mellommåltidet være større klokka 15. Dersom du har med en bolle salat til lunsj, kan du for eksempel spise 2/3 av salaten til lunsj kl. 12, og så spare 1/3 av salaten til klokka 15. Her er noen andre forslag:

- 1) Tre skiver spekeskinke rullet rundt tre ostestaver + en tomat
- 2) 7 valnøtter + en babybelost + 10-12 druer
- 3) En frukt + en neve mandler
- 4) Måltidsbar fra dr. Lindbergs, eller andre sukkerfrie proteinrike barer
- 5) En yoplait 0,1% yoghurt + en gulrot + noen peanøtter du skreller selv

Smaksprøver

Linsesuppe
1 løk finhakket
1 hvitløk finhakket
1 ts karri
Chili eller chilipulver (mengde avhengig av styrken)
1 ts gurkemeie
3 ss olivenolje eller rapsolje
1 boks hakkede tomater
1,7 liter væske (vann + buljong eller kraft)
100 gram byggryn (ikke bløtlagte)
200 gram røde linser (ikke bløtlagte)
1 ts salt

Framgangsmåte: Fres løk, hvitløk og krydder i oljen i et par minutter. Tilsett så tomater, væske, byggryn og linser, og la koke i cirka 40 minutter. Til slutt smaker du til med salt.

Frokostlapper

5 egg
1,5 dl cultura/biola
2 ss olivenolje
3 dl havregryn
3 ss splenda
1 ts kanel
1 ts kardemomme
1/2 ts natron
1/2 ts salt
1 ts vaniljesukker
2-3 ss speltmel

Bygg- og havregrøt

1 dl byggryn
2 ss linfrø
1 ss sesamfrø
3 dl vann

2 dl store havregryn
3-4 dl rismelk/kumelk
1,5 dl cottage cheese
Salt, kanel og smør etter smak
(f.eks. halv ts salt, 1 ss kanel og 1 ss smør)

Bland byggryn, frø og vann, og la det ligge en times tid i kjelen du skal bruke. Kok det så opp, og la koke i 30 minutter. Ha i det øvrige, kok opp, trekk til side og la stå og swelle en liten stund. Søtes med sukrin, splenda eller fruktose.

Smoothie

2 rå egg
1 dl frosne, usukrede blåbær
1 dl frosne, usukrede bringebær
1 ss kaldpresset oliven- eller rapsolje
2 ss fruktose/splenda/sukrin
2 ss vaniljekesam
½ banan
2 dl syrnet melk naturell

Mixes med stavmixer, hurtigmixer eller blender. Hvis sistnevnte brukes, kan også isbiter tilsettes. Serveres straks, mens den er iskald.

Hummus

2 bokser hermetiske kikerter (fås i alle butikker)
1 dl olivenolje
1 hel kinesisk hvitløk (hvitløk uten fedd)
Saften av ½ sitron
Litt salt og pepper

Grønnsaker (for eksempel selleri, agurk, gulrot, blomkål, rød paprika, kålrot)

Skyll av kikerter i et dørslag, og ha det oppi et litermål. Ha i olje, hvitløk, sitron og krydder, og arbeid med en stavmikser til en blir en glatt mos. Skjær opp staver av grønnsakene, og bruk humusen som en dipp!

Avsluttende ord med på vegen

- Du må være tålmodig – en inflammasjon lar seg ikke bedre over natta. Gi det minst 2-3 måneder før du evaluerer.
- Dersom dette ser voldsomt ut, så forsøk å angripe omleggingen på følgende måte: Luk ut så mye sukker og hvitt/fint mel du kan klare fra ditt nåværende kosthold. Prøv å øke mengden grønnsaker i kosten. Kast oljeflaskene dersom du har soyaolje, solsikkeolje eller maisolje hjemme, og erstatt dem med gode, extra virgin/kaldpressede oliven- eller rapsoljer.
- Prøv å ha egg, fisk, rå nøtter, bær og syrnet melk DAGLIG på din meny! I tillegg til alt det andre sunne i første kolonne i tabellen. Fokuser på hva kroppen din trenger å få tilført, ikke hva du skal nekte deg selv...
- Ha som en huskeregel at korn er ok til ett måltid per dag, enten i form av grove knekkebrød, usukret müsli, lavkarbo-brød eller grove korn/gryn.
- Prøv å ha veldig lite pasta, ris, pommefrites, potetmos, pannekaker, pizza, grøt og lignende på menyen. Eksperimenter med bønner, erter og linser til middagen og i salater. Hermetikk er helt greit! Gammeldags erterstuing er fint tilbehør til karbonadene!
- Spis fire hovedmåltider per dag: Frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Putt inn mellommåltider dersom det går mer enn fire timer mellom måltidene.
- Ta helst daglig tilskudd av melkesyrebakterier, enten i kapselform fra helsekostbutikken, eller via Biola/Cultura.
- Vann er det beste å drikke. Ingenting nytt på den fronten.
- Noen personer med sarkoidose kan ha forhøyet nivå av vitamin D og kalsium i blodet. Dersom du får målt for mye kalsium i blod eller urin, bør du være forsiktig med tilskudd av vitamin-D og kalsium. I stedet for tran (som inneholder vitamin D) kan enten selolje eller fiskeolje brukes. Da får du i deg omega-3 uten vitamin-D. Også soling (vit D) og inntak av melkeprodukter (kalsium) bør da holdes på et minimum.
- Husk at hjemmelaget mat alltid er bedre enn industriens så lenge du har nok kunnskap! Du gjør deg selv en stor tjeneste ved å orke å lage maten din selv!
- Det kostholdet du her får presentert, er svært sunt for alle å spise. Du har gjennom din sykdom fått motivasjon til å sette kosthold på dagsorden – grip sjansen og gi det et forsøk. Du vil ikke angre!

Kontakt oss:

Norsk Sarkoidose Forening

Postboks 48
2682 Lalm

Besøksadresse: Kokkehølvegen 1. (Lalm samfunnshus)

Telefon: 61 23 25 00. **Telefon/åpningstider: tirsdag og onsdag 08-11**

E-post: postkasse@sarkoidose.no

Nettside: www.sarkoidose.no



....sammen er vi sterke!

www.sarkoidose.no