

# **Svar fra klinisk ernæringsfysiolog**

## **Ang tarmflora og inflammasjon**

Ved sykdom og/eller bruk av antibiotika kan bakteriefloraen endres og skape mage- og tarmplager. For å gjenopprette en god tarmflora kan det forsøkes å tilføre gode bakterier via for eksempel surgjærede grønnsaker, Biola, Cultura og Kefir. Vedrørende inflammasjon er gjort en del studier som viser at middelhavsdietten kan ha en betennelsesdempende effekt. Middelhavsdietten kjennetegnes av et høyt inntak av grønnsaker, fullkorn, belgfrukter, olivenolje, fisk og sjømat, samt et beskjedent inntak av rødt kjøtt.

I tillegg bør en tilstrebe et adekvat inntak av omega 3 og antioksidanter. Gode kilder til omega 3 er fet fisk, enkelte oljer og ulike typer frø som linfrø og chiafrø. Antioksidanter finner man i frukt, bær, grønnsaker, nøtter og frø. Ved lavt inntak av omega 3 kan dette tas som tilskudd (f.eks. i form av tran). Antioksidanter i form av tilskudd gir ikke samme effekt som når det inntas via et variert kosthold.

## **Dietter og vitenskapelig dokumentasjon**

Det finnes ikke tilstrekkelig vitenskapelig dokumentasjon for at ulike alternative dietter og om *auurvedisk medisin* har en effekt ved ME/CFS.

Kef har ikke funnet noen studier som utelukkende har sett på *carnivore dietten* og ME/CFS. På generelt grunnlag frarådes slike restriktive dietter til pasienter med CFS/ME da det øker risikoen for vitamin- og mineralmangel og utilstrekkelig fiberinntak. I tillegg er høyt inntak av rødt kjøtt assosiert med økt risiko for hjerte- og karsykdom, og inntaket bør av den grunn begrenses til 500 gram per uke.

*Lav FODMAP* er en diett som kan prøves ut ved fastsatt IBS-diagnose, dersom indikasjon for det. Dette er en diett som er krevende å følge, og som man ikke skal følge over tid. Det er som regel heller ikke det første man prøver ved IBS. Dersom man forsøker lav FODMAP er skal det gjøres i en periode på 2-6 uker for å se om det gir en effekt på mageplager. Dersom det ikke gir bedring skal man gå tilbake til normalt kosthold. Dersom det gir bedring skal man gjennomføre en systematisk reintroduksjon av de ulike FODMAP gruppene for å fastsette akkurat hvilke matvarer og hvilke mengder som gir plager, før man går tilbake til så normalt kosthold som mulig. Dette bør gjøres i samråd med kef, da det kan være ganske komplisert å gjennomføre på en god måte på egenhånd (man kan fort få et mangelfullt kosthold).

## **Smerter**

Kosthold kan påvirke noen typer smerter, f.eks. magesmerter (jfr. forrige melding). Det kommer an på hvilke smerter man er plaget med.