



Kosthold ved KOLS og undervekt

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS) er en kronisk betennelsesreaksjon som skader bronkiene og vevet i lungene.

Røyking er en viktig risikofaktor for å utvikle KOLS, men også ikke-røykere kan få denne sykdommen. Symptomene på KOLS er vanskeligheter med å puste, kronisk hoste og økt slimproduksjon. De som har KOLS kan også få astmatiske anfall fordi slimhinnene er betente og reaktive.

Riktig kosthold og fysisk aktivitet er viktig for deg som har KOLS fordi det stabiliserer vekten på et ønsket nivå og er med på å forebygge infeksjoner i lungene. Noen som har KOLS er overvektige, mens andre er undervektige. Dette faktaarket handler om KOLS og undervekt.

Redusert matinntak

En del som har KOLS har problemer med at vekten blir for lav. Årsaken til dette kan være at energibehovet er høyere på grunn av økt arbeid med å puste, feber, gjentatte infeksjoner og medisinsk behandling. Noen spiser dessuten mindre fordi de lett blir andpustne og slitne av å tygge, og fordi maten tar opp plass i magen slik at det blir mindre plass til lungene. Uregelmessig pusting under måltidet kan føre til luft i magen, som kan gjøre deg oppblåst og mett.

Ensomhet, depresjon, nedsatt smak på grunn av røyk og/eller medisiner er andre faktorer som kan føre til dårlig appetitt og vektreduksjon. Kanskje føler du deg også trett og slapp, slik at både det å tilberede og spise mat kan føles som et ork.

Underernæring og tap av muskelmasse

Alle som har KOLS opplever et tap av muskelmasse som ikke alltid er knyttet til vekttap. Men mange som har KOLS går også ned i vekt. Tap av muskelmasse fører til redusert prestasjon ved fysisk aktivitet, noe som kan bli en ond sirkel ettersom redusert fysisk aktivitet fører til videre muskelsvinn.

Det er flere faktorer som gjør at du som har KOLS kan gå ned i vekt og bli underernært; du har et økt energiforbruk fordi du må "jobbe ekstra" for å puste, appetitten kan være dårlig, medisiner kan øke energiforbruket, det samme kan gjentatte infeksjoner. Både tap av vekt og tap av muskelmasse kan du motvirke ved å være ekstra bevisst på hva du får i deg av mat og drikke.

Ernæringens betydning for lungefunksjonen

Underernæring virker ødeleggende på lungenes struktur og funksjon, respirasjonsmusklenes (pustemusklene) styrke og utholdenhet, immunforsvaret, og pustekontrollen. Uavhengig av om man er lungesyk eller ikke, vil en underernæringstilstand føre til at respirasjonsmuskelmasse, -styrke, -utholdenhet og -effektivitet synker.

Fordi underernæring fører til et svekket immunsystem, kan underernæring føre til at du som har KOLS har større risiko for å få infeksjoner i respirasjonssystemet. Både styrke og funksjon i respirasjonsmusklenes har vist seg å forbedres ved økt fokus på ernæring. Klarer du å få i deg det du trenger av energi og næringsstoffer, vil dette være positivt både for vekt og helse.

Tiltak for å øke matinntaket

For å forhindre videre vektnedgang, og kanskje også klare å gå opp i vekt, kan du forsøke følgende tiltak:

- Hvil før måltidet slik at du er mer opplagt til å spise
- Bruk lettlaget mat som Fjordland ferdigretter hvis du ikke har andre som lager mat til deg.
- Velg mat som er lett å tygge og spise
- Spis mange små måltider fremfor få og store
- Bruk energirike ingredienser som rømme, fløte, smør og olje
- Drikk gjerne næringsdrikker mellom måltidene

Viktig med nok protein

All muskulatur, også pustemuskulaturen, er avhengig av nok protein og energi for at den ikke skal brytes ned. Lavt matinntak, lite fysisk aktivitet og kortisonpreparater er alle faktorer som kan føre til at muskulaturen din brytes ned.

Tilstrekkelig med protein er viktig for å opprettholde lunge- og muskelstyrke og immunfunksjon. Kjøtt, fisk, kylling, egg, skalldyr og melkeprodukter er gode kilder til protein. Spis gjerne noe av dette til hvert måltid.

Les mer i Faktaarket Kosthold ved overernæring.

Næringsdrikker og tilpasset kost

Undersøkelser viser at bruk av næringsdrikker mellom måltidene (ikke som erstatning for måltidene) kan gi en økt kroppsvekt og bedre pustefunksjon.

Hvis du sliter med å få i deg nok energi og protein gjennom vanlig mat og drikke, kan du forsøke å drikke næringsdrikker mellom måltidet. Disse kan du lage selv, eller kjøpe på apotek.

Kortison og beinskjørhet

Mange lungesyke får gjentakende behandlinger med kortison. Kortisonbehandling påvirker bl.a kalsiumbalansen ved at det tas opp mindre kalsium fra magetarmkanalen. I tillegg øker utskillelsen av kalsium gjennom nyrene, og stoffskiftet i benvevet påvirkes. Dette kan føre til benskjørhet. Bruker du kortison bør du derfor ta et daglig tilskudd av kalsium (500-1000 mg/dag).

Det er også en fordel å ta tran ettersom dette inneholder vitamin D som sørger for et effektivt opptak av kalsium fra tarmen. Vitamin D er også viktig for immunforsvaret og muskulaturen.

Tran er dessuten en god kilde til de essensielle og helsefremmende omega-3-fettsyrene. Omega-3 kan blant annet dempe/lindre betennelsesprosessen i slimhinnene.



Kokt torsk er lett og tygge. Sandefjordssmør gir ekstra energi. Foto: Matprat.no/ Aina C. Hole