



# Kosthold ved Ulcerøs kolitt

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

*Ulcerøs Kolitt (Ulcerøs colitis, UC) er en inflammatorisk tarmsykdom som kjennetegnes av en kronisk betennelse i hele eller deler av tykk- og endetarmens slimhinne. Karakteristisk for sykdommen er at man veksler mellom perioder med aktiv betennelse, og perioder med remisjon (forbedring).*

Symptomer på UC er diaré (ofte med blod og slim), mavesmerter med luftdannelse og ubehag, feber, vekttap, anemi og slapphet. Ledd og ryggplager kan også forekomme.

Fokus på ernæring er viktig ved UC for å unngå eller behandle underernæring eller mangel på enkelte næringsstoffer. Ernæring er også viktig for å forebygge osteoporose, og for å sikre optimal vekst og utvikling hos barn som har UC.

## **Behandling av ulcerøs kolitt**

Ved lett UC er det som regel ikke nødvendig med medikamentell behandling, men det bør i stedet fokuseres på tilrettelegging av kosthold og livsstil. Aktiv betennelse krever derimot oppstart av medisinsk behandling.

Noen av de som har UC har symptomer som ikke kan kontrolleres med medisiner. I slike tilfeller blir som regel hele tykktarmen operert bort, noe som for mange vil gi en betydelig forbedret livskvalitet.

## **Kosthold ved ulcerøs kolitt**

Siden UC er en sykdom som veksler mellom gode perioder og aktive betennelser, er det viktig å tilpasse kosthold og livsstil etter dette. Det finnes per i dag ikke noe kosthold som er dokumentert å virke positivt i forhold til UC, men mange finner selv ut hva de bør spise for å ha det best mulig.

Det viktigste er at du forsøker å spise så variert som mulig, og at du prøver å unngå for stor vekt-nedgang i perioder med aktiv betennelse.

Tilskudd av omega-3 kan bidra til å dempe betennelse, så ta gjerne tran eller omega-3 kapsler i tillegg til å spise fisk hvis det ikke gir deg ubehag.

Det er en del som tyder på at løselig fiber fra frukt og grønnsaker kan gjøre perioden mellom hver aktive betennelse lengre. Spis derfor gjerne en del frukt og grønnsaker hvis det ikke har noen negativ innvirkning på dine symptomer.

I dårlige perioder med mye diaré bør du prøve å drikke mye for å erstatte væsketapet. Drikk gjerne drikker som inneholder både salter og sukker ettersom dette tas lettere opp i tarmen, for eksempel eplejuice blandet med farris, buljong, svak te med sukker og litt salt, eller sportsdrikker.

Prøv å spis så variert som mulig, og prøv gjerne stivelsesrik mat som kan virke stoppende, slik som pasta, ris, lyst brød, kokt gulrot, banan, og revet eple.

Hvis du bruker kortison, bør du ta et ekstra tilskudd av kalsium (500-1000 mg avhengig av mengde kalsium som fås gjennom maten) og vitamin D ettersom kortison fører til at kalsium ikke tas opp og utnyttes i tilstrekkelig grad i kroppen.

## **Mat som kan gi ubehag**

Det er viktig å være klar over at det ikke finnes noen spesiell diett som er beregnet for UC. Det er likevel enkelte matvarer som er kjent for å kunne gi ubehag i dårlige perioder. Mat og drikke som



*Havresuppe er lettfordøyelig, gir væske og metter god. Foto: Nadin martinuzzi, Opplysningskontoret for brød og korn (brodogkorn.no).*

kan stimulere tarmen og dermed gjøre diaréen verre, slik som koffeinholdige drikker, sterkt krydret mat, og sukkeralkoholer kan skape ubehag for noen.

Noen kan som følge av kraftig diaré ha en sekundær laktasemangel (mangel på enzymet laktase, som spalter ned melkesukker), og bør i slike perioder kutte ned på inntaket av melk og andre matvarer som inneholder melkesukker.

### **Næringsdrikker ved aktiv betennelse**

Ved mild infeksjon, eller etter en aktiv betennelse der du har hatt en ufrivillig vekttnap, bør du være bevisst på å få i deg nok energi og protein slik at vekten kan gå oppover igjen. I tillegg til å spise næringsrik mat, kan det for mange være lurt å drikke næringsdrikker mellom måltidene.

Hvis det føles lettere å drikke enn å spise, kan du i visse perioder også drikke næringsdrikker til måltidene.

Det finnes mange forskjellige næringsdrikker, der noen er klare/saftlignende og andre er melkeaktig. En del av næringsdrikkene er nesten fri for laktose for deg som reagerer på dette. Noen næringsdrikker inneholder MCT fett, en type fett som tas lettere opp i tarmen.

Hvis du i perioder med aktiv betennelse er så dårlig at du ikke klarer å få i deg nok næring selv, kan det være aktuelt med tilskudd gjennom sondeernæring og evt. også intravenøs ernæring.