

Klinisk ernæringsfysiolog
Dijana Stupar

Endometriose og ernæring

I teori og praksis

Av Karen Bertelsen

Det er gjort få studier om sammenhengen mellom endometriose og kosthold, både i forhold til behandling og forebygging. Det som finnes om temaet er stort sett erfaringsbasert eller basert på små studier. Behovet for større studier og forskning på dette emnet er absolutt til stede. Det er imidlertid mulig å sammenligne endometriose med andre sykdommer som skyldes betennelsesreaksjoner, som for eksempel tarmsykdommer, hjerte- og karsykdommer og revmatiske sykdommer.

Siden det ikke finnes dokumenterte studier og siden det finnes både seriøse og useriøse aktører innenfor dette temaet, har du et stort ansvar for deg selv i forhold til sykdommen. Det kan være verdt å prøve kostendringer når du har tid og overskudd til det. Det er viktig ikke å gjøre for store og drastiske endringer som ikke er nødvendig, fordi det kan ha negative innvirkninger på helsen din og det sosiale livet ditt. Velger du å gjøre kraftige endringer i forhold til kosthold bør det gjøres i samarbeid med erfaren lege eller ernæringsfysiolog. Det er viktig å sette seg ordentlig inn i de endringene man ønsker å gjøre. Du må ta vare på deg selv og lytte til din kropp underveis.

Litt ernæringsfysiologi

Karbohydrater

Karbohydrater er hovedkilden til energi i Norge og mange andre land. Det finnes mange ulike typer karbohydrater som for eksempel stivelse (kornprodukter, grønnsaker), fruktsukker (frukt) og melkesukker (meieriprodukter). De deles ofte i raske og langsomme typer, avhengig av hvor fort blodsukkeret stiger etter inntak.

Protein

Protein er kroppens byggesteiner. Det finnes mer enn 100 000 forskjellige proteiner i kroppen. De er sammensatt av aminosyrer som er koblet sammen. 20 aminosyrer inngår i proteinene, 9 av dem er essensielle og livsnødvendige. De kan ikke produseres i kroppen og må tilføres gjennom kosten. Proteinene som finnes i egg, fisk og kjøtt passer menneskekroppen best. De har ofte gjennomgående høyere kvalitet enn de vegetabiliske. Kombinasjon av belgfrukter og kornprodukter gir også tilfredsstillende proteinkvalitet.

Mennesket har behov for daglig og jevnlig proteintilførsel for å erstatte celler og vev som nedbrytes. Vi har ikke et rent proteinlager i kroppen som ikke har en fysiologisk funksjon. Et voksent friskt menneske trenger 0,8-1 g pr. kg kroppsvekt.

Fett

Fett er den mest konsentrerte energikilden. I mange år var kostholdsrådet å spise minst mulig fett. I dag er rådet at vi må ha noe fett i kosten, men at type fett er viktig. Det anbefales en reduksjon av mettet (animalsk) fett og en økning av umettet (vegetabilsk og marint) fett.

Fett har mange viktige oppgaver i kroppen vår:

- Viktig del av hjernen og alle celler i kroppen
- Underhudsfettet isolerer mot varmetap
- Beskytter indre organer mot støt og slag
- Transporterer fettløselige vitaminer (A, D, E og K)
- Viktig bestanddel av cellemembranen
- Viktig bestanddel av isolasjonsmaterialet for nervecellene
- Utgjør en stor del av hjernen
- Bærer smak og aromastoffer
- Gir maten god konsistens
- Tilfører kroppen essensielle fettsyrer

Essensielle fettsyrer

Essensielle fettsyrer er fettsyrer som kroppen vår ikke kan lage selv. Vi må spise matvarer som inneholder disse fettsyrene for ikke å utvikle mangel. Disse deles i to hovedgrupper, omega 6 og omega 3.

Essensielle fettsyrer har mange viktige funksjoner, som de siste årene har fått økende oppmerksomhet. De:

- Gir membraner riktig konsistens
- Påvirker energiproduksjon
- Regulerer celledeling
- Regulerer betennelsesprosesser
- Regulerer transport og oksidasjon av kolesterol
- Regulerer følsomheten til hormonreseptorer
- Regulerer neurotransmitterproduksjon og funksjon
- Sørger for at huden holder seg vanntett

Omega3 fettsyrer har flere undergrupper:

EPA (eikosapentaensyre) og DHA (dokosahexaensyre)

- Fet fisk og sjømat

DPA (dokosapentaensyre)

- Marine pattedyr (hval, sel)

ALA (alfalinolensyrer)

- Linfrøolje
- Rapsolje
- Valnøttolje
- Soyaolje
- Grønnsaker
- Belgfrukter
- Engelsk karse
- Sjøplante

Omega6 har følgende undergrupper:

LA (linolsyre)

- Maisolje
- Tistelolje
- Sesamolje
- Solsikkeolje
- Bomullsfrøolje
- Soyaolje
- Peanøttolje
- Druerkjerneolje

GLA (gammalinolsyre)

- Nattlysolje
- Agurkurtolje
- Solbærfrøolje
- Grønnsaker
- Belgfrukter

AA (arakidonsyre)

- Fett kjøtt og fete meieriprodukter

I dagens vestlige kosthold har vi overskudd av omega 6 og underskudd av omega 3. Det er anbefalt å spise mer omega 3 fettsyrer og holde omega 6 inntaket konstant. Omega 3 fettsyrer reduserer betennelser i kroppen, mens omega 6 øker betennelser. Unntaket er gammalinolsyre, som mest sannsynlig har en positiv effekt på betennelser.

Vitaminer

Ordet "vita" betyr liv. Hvis kroppen ikke har vitaminer, klarer den ikke å forbrenne og forbruke proteiner, karbohydrater og fett. Vi må få vitaminer fra maten vi spiser, for kroppen kan ikke produsere vitaminer selv. Vitaminene jobber sammen med både hverandre og med andre næringsstoffer. De gir ikke energi, og finnes i mange forskjellige matvarer. Man deler vitaminene opp i to store grupper etter deres evne til å løse seg i vann (vannløselige) og i fett (fettløselige).

Vannløselige vitaminer løser seg i vann og lagres ikke i kroppen. Dersom vi spiser for mye av dem, skilles de stort sett ut i urinen. Noe å tenke på med alt kosttilskuddet som selges i dag – det kan lett bli dyr urin. Det er liten fare for forgiftning med vannløselige vitaminer.

Vannløselige vitaminer er B- og C-vitaminer:

- Tiamin (B1)
- Riboflavin (B2)
- Biotin (B3)
- Pantotensyre (B5)
- Pyridoksin (B6)
- Niacin (B8)
- Folat (B9)
- Cyanokobalamin (B12)

Vi får B- og C-vitaminer fra:

- Fisk, kjøtt, egg, ost, melk
- Grove kornprodukter,
- Nøtter
- Frukt og grønnsaker

I Norge er den største kilden til B- og C-vitaminer kornprodukter, frukt og grønt.

Fettløselige vitaminer løser seg i fett, og kan lagres i kroppen. De brytes ned før de skilles ut via tarmen, ofte sammen med gallesyren. Store doser over lengre tid kan gi forgiftning.

Fettløselige vitaminer er vitamin A, K, D og E.

Gode kilder til A-vitamin:

- Grønne og gulgrønne grønnsaker
- Gulrot
- Lever og leverpostei
- Tran
- Margarin
- Melk
- Smør
- Fet fisk
- Egg
- Ost

Gode kilder til D-vitamin:

- Tran
- Fet fisk
- Egg
- Margarin og smør (tilsatt vitamin D)
- Ost (tilsatt vitamin D)
- Melk (tilsatt vitamin D)

- Sollys i tiden mellom 15. april og 15. oktober

Gode kilder til E-vitamin:

- Margarin
- Planteoljer
- Kornprodukter
- Grønnsaker
- Brokkoli
- Rosenkål
- Nøtter
- Egg
- Skalldyr
- Fet fisk

Gode kilder til K-vitamin:

- Dannes vanligvis i tarmsystemet
- Alle kålsorter
- Persille
- Erter
- Salat
- Vegetabiliske oljer
- Ost
- Poteter
- Gulrot
- Frukt og bær

Mineraler og sporstoffer

Mineraler og sporstoffer er uorganiske forbindelser. Kroppen kan ikke danne dem selv, de må tilføres gjennom kosten. Disse stoffene inngår i enzymsystemer som styrer mange av kroppens funksjoner. Det er individuelt hvor godt mennesker tar opp mineraler og sporstoffer, og det er vanskelig å beregne det nødvendige inntaket.

Kun 10-15 % av mineralene og sporstoffene vi får i oss via mat tas opp. Opptaket skjer i tarmen, og det er derfor nødvendig med en frisk tarm. Dersom man spiser for mye av disse stoffene, lagres de i kroppen og brukes i perioder med dårlig inntak. For en del mineraler og sporstoffer kan høye inntak føre til uønskede helse-effekter og forgiftningssymptomer.

Mengden av mineraler og sporstoffer som finnes i plantene avhenger av hvor mye mineraler det finnes i jordsmonnet.

Mineraler er grunnstoffer som kroppen trenger mer enn 100 mg daglig tilførsel av: Kalsium (Ca), magnesium (Mg), kalium (K), natrium (Na), fosfor (P) og klor (Cl).

Sporstoffer som kroppen trenger mellom 1 og 100 mg daglig tilførsel av: Jern (Fe), mangan (Mn), sink (Zn), kopper (Cu) og fluor (F).

Sporstoffer som kroppen trenger mindre enn 1 mg daglig tilførsel av: Jod (I), selen (Se), krom (Cr) og molybden (Mo).

Mulig essensielle sporstoffer: Fluor (F), arsen (As), kobolt (Co), mangan (Mn), nikkel (Ni), silisium (Si), tinn (Sn) og vanadium (V).

Tilsetningsstoffer

Tilsetningsstoffer er en fellesbetegnelse på stoffer som blir tilsatt maten for å øke holdbarheten, gi en bestemt smak, konsistens eller en farge. Ingredienser som eddik, salt, sukker og krydder regnes ikke som tilsetningsstoffer. Tilsetningsstoffene deles inn i ulike grupper etter hva som er hensikten med å bruke dem. De mest vanlige er konserveringsmidler, antioksidanter, konsistensmidler, søtstoffer og fargestoffer.

Tilsetningsstoffene må være godkjent av Mattilsynet før de tas i bruk. Det er detaljerte bruksbetingelser og spesifikke merkekrav for alle tilsetningsstoffer. Det er også satt grenser for hvor store mengder av et tilsetningsstoff det er tillatt å bruke i matvarer.

Tilsetningsstoffer skal ikke være en helserisiko for mennesker. De skal ikke skjule dårlig kvalitet på matvarer, eller villedde forbrukerne.

Det er mange som er opptatt av tilsetningsstoffer, og ofte blir de framsatt som farlige. Det er viktig å huske på at Norge er et av de strengeste landene i verden når det gjelder bruk av tilsetningsstoffer.

Hovedgrupper av tilsetningsstoffer

Konserveringsmidler og antioksidanter

Fargestoffer

Søtstoffer

- Svakt søtende søtstoffer
- Sterkt søtende stoffer

Diverse tilsetningsstoffer

- Emulgatorer
- Fortykningsmidler
- Geleringsmidler
- Fyllemidler
- Konsistensmidler
- Stabilisatorer
- Fuktighetsbevarere
- Modifiserte stivelser
- Antiklumpemidler
- Drivgasser
- Hevemidler
- Melbehandlingsmidler
- Overflatebehandlingsmidler
- Skumdempemidler
- Smaksforsterkere
- Smeltesalt

- Surhetsregulerende midler

Mattilsynet har god oversikt over tilsetningsstoffer på sin hjemmeside (www.mattilsynet.no). Det kan være lurt å lese der i stedet for å lese useriøs informasjon på internett.

E-nummer (E står for Europeisk)

Hensikten med E-nummer er å gjøre det enklere å sortere tilsetningsstoffene. Tanken var at når man så et E-nummer, skulle man vite at dette var et godkjent stoff. Derfor er det litt dumt at mange i dag er så redd for E-nummer.

Tilsetningsstoffene nummereres etter hvilken gruppe de tilhører.

- Fargestoffer nummereres fra 100-199
- Konserveringsmidler fra 200 til 299
- Antioksidanter fra 300 til 399
- Konsistensmidler fra 400 til 499
- Nummerering fra 500 og oppover omfatter andre typer tilsetningsstoffer
- Søtstoffer fra 950

Du kan finn hele listen over E-nummer her:

<http://www.matportalen.no/artikler/article1408.ece/BINARY/Hva+betyr+e-numrene%3F>

Er tilsetningsstoffene nødvendige?

Ja, de tilsettes mat og drikke for å oppfylle tekniske behov. Behovet oppstår under produksjon, pakking, transport, lagring og salg av matvarer. Tilsetningsstoffene øker holdbarheten, påvirker utseende på matvarene og forhindrer bakterier, virus, mugg og sopp. Samfunnets forbrukervaner når det gjelder matvarer ville sett betraktelig annerledes ut uten tilsetningsstoffer.

I mange tilfeller er det ikke direkte nødvendig med tilsetningsstoffer. Ofte er det vi mennesker selv som skaper behovet for enkelte tilsetningsstoffer. Det er vi forbrukere som har forventninger til at matvarer skal ha et visst utseende og smak. Dette gjelder spesielt farge og smak på produkter.

Noe om lettprodukter

Det har vært en del negativt fokus på lettprodukter i media. Det å spise lettprodukter er ikke så problematisk som folk vil ha det til. Det er mye mer usunt å spise for mye fett og sukker over tid enn å spise lettprodukter. Pr dags dato, finnes det ikke studier som tyder på at lettprodukter er farlige.

Fett og sukker gir produktene smak, bedre konsistens og lengre holdbarhet (sukker). Når fett og sukker fjernes, må det ofte brukes flere tilsetningsstoffer som konsistensmidler og konserveringsmidler. Det er derfor lettprodukter har flere av disse enn de ikke lette produktene.

Kunstig eller naturlig tilsetningsstoff?

Det er ikke så stor betydning om et tilsetningsstoff er naturlig eller kunstig. Det er sunt/usunt og farlig/ufarlig i begge grupper. Opium for eksempel, er et naturlig stoff som er livsfarlig i for store mengder og ekstremt skadelig for mennesket når det brukes feil. Vann er også farlig hvis vi drikker for mye av det, og det faktisk mulig å dø av for mye vann – selv om det er aldri så naturlig.

Tilsetningsstoffene vurderes ut i fra om de er helsemessig trygge og om det er et teknologisk behov for dem i matvaren. Det finnes ikke et helsemessig/toksikologisk grunnlag for å gjøre et skille mellom kunstige og naturlige tilsetningsstoffer. Et skille mellom kunstige og naturlige tilsetningsstoffer er et skille eller en forestilling om at stoffer som er naturlige er tryggere enn de som ikke er det, og det er de ikke.

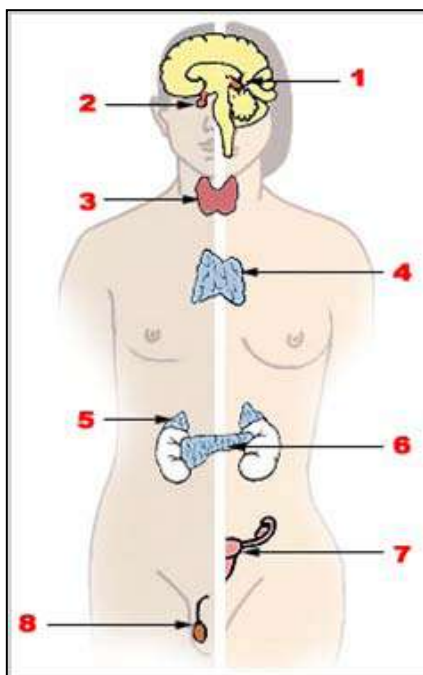
Den mengden man kan innta hver dag av et stoff gjennom hele livet, uten risiko for helseskade, kalles Akseptabelt Daglig Inntak (ADI). Man beregner dette i forhold til hvert enkelt tilsetningsstoff. Kosthold og ingrediensene må vurderes i sin helhet for å kunne si hvor mye det er trygt å spise av de ulike produktene.

Litt om kroppen

- **Hormoner og fordøyelsessystemet**

Hormoner kommer av ordet hormaen som betyr å sette i bevegelse, stimulere. Hormoner er mange stoffer som kroppen selv produserer, og som skilles ut gjennom kjertler. Utskillelsen av hormoner styres fra hypothalamus og hypofysen som ligger midt i hjernen. Herfra sendes det ut signaler som forteller kroppen hvilke hormoner som skal skilles ut, og fra hvor. Hormonene er med på å bestemme stoffskifte, sult, tørst, væskebalanse, søvn / våken tilstand, forplantningsevne, kroppstemperatur og følelser.

Kroppens hormonsystem og kjertler



1. Epifysen
2. Hypofysen
3. Skjoldbruskkjertelen
 - Tyroksin
4. Thymus
5. Binyrene
 - Adrenalin, kortisol, østrogen, testosteron
6. Bukspyttkjertelen
 - Insulin, glukagon, fordøyelsesenzymer
7. Eggstokkene og livmoren
8. Testiklene

Insulin og glukagon

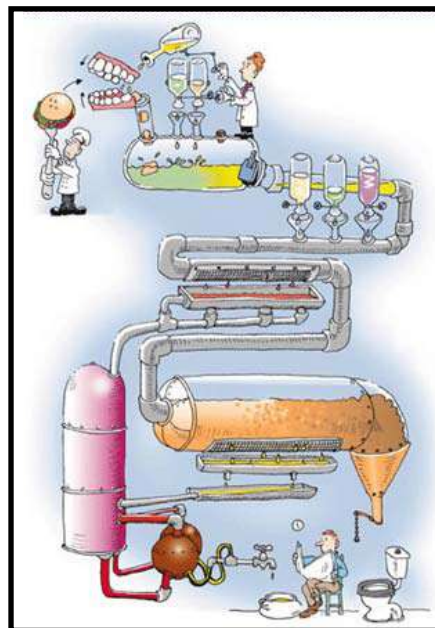
Insulin og glukagon er to hormoner som produseres i bukspyttkjertelen. Insulin og glukagon regulerer blodsukkeret. Insulin produseres når blodsukkeret er høyt, mens glukagon produseres når blodsukkeret er lavt.

Det er viktig å ha for seg at insulin ikke er farlig i normale doser og at vi dør uten (for eksempel ved diabetes type 1). Sannsynligvis produserer vi for mye insulin i vesten pga dårlig kosthold. Mye tyder på at dette ikke er bra over tid. For mye insulin i kroppen stimulerer betennelsesreaksjoner i kroppen. Dette er viktig å tenke på når man har endometriose. For mye insulin stimulerer testosteronproduksjonen som kan gi dårlige egg. Dette kan også påvirke spermiekvaliteten hos menn. For mye insulin kan også være en medvirkende årsak til infertilitet hos overvektige.

Fordøyelse og opptak av næringsstoffer

Fordøyelse og opptak av næringsstoffer skjer i følgende organer:

Munn
Svelget
Spiserør
Magesekk
Tynntarmen
Tykktarmen
Spyttkjertlene
Leveren
Bukspyttkjertelen
Galleblæren



Fordøyelsessystemet

Dersom noe er galt i en eller flere av disse organene, vil det skape fordøyelsesproblemer, og man kan få problemer med fordøyelsen og opptaket av næringsstoffer.

Forbrenning av næringsstoffer

Leveren er et viktig organ i forhold til forbrenning av næringsstoffer, men alle ulike organene i fordøyelsessystemet jobber sammen og er nødvendige. Vi får energi fra karbohydrater, fett og proteiner. Alkohol gir også energi, men regnes ikke som et næringsstoff. Disse fordøyes i tarmen til enkelte sukkerarter, aminosyrer og fettsyrer, og tas opp. Leveren og andre organer omdanner dem til energi og bruker dem til oppbygging eller lagrer dem til senere.

- Karbohydrater = 4 kcal
- Protein = 4 kcal
- Fett = 9 kcal
- (Alkohol = 7 kcal)

Blodglukose

Innholdet av glukose i blodet er hormonelt regulert (blant annet av insulin og glukagon). Vi har ca. 5 g glukose fordelt på 4,5 liter blod. Alle former for karbohydrater, med unntak av kostfiber som ikke tas opp i tarmen, kan omdannes til glukose i leveren. Leveren kan dessuten danne glukose fra protein og fett. Den glukosen vi ikke bruker – uansett om den kommer fra en gulrot eller en kotelett – blir lagret som fett.

Enzymer og kofaktorer

Dette er hjelpestoffer i kroppen. Vi har over 3000 av dem, og det er disse stoffene som gjør at reaksjoner skjer i kroppen og at de skjer raskt. Kroppen ville rett og slett stoppe opp uten enzymer og kofaktorer.

Den fullstendige produksjonen av hormoner og signalmolekyler finner bare sted ved optimale betingelser. Alle de nødvendige enzymene må være tilstede og de må aktiviseres. Enzymer og kofaktorer er som regel proteiner, vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Reproduksjon og fertilitet

- Vekt og næringsstoffer

Vekt er, i tillegg til riktig hormonbalanse, viktig for fertiliteten. Verken for stor eller for lav kroppsvekt er gunstig når man forsøker å bli gravid. Det er mest gunstig med en BMI (Body Mass Indeks = forhold mellom vekt og høyde) mellom 22 og 27. Disse rådene gjelder både mannen og kvinnen når man forsøker å bli gravid.

For lav vekt

Man bør unngå å ha for lav fettmasse (under 20 %), og unngå for lav vekt (under BMI 20).

Kjønnehormoner produseres av fett og produksjonen vil stoppe hvis fettinntaket er for lavt eller fettmengden i kroppen er for lav. Trening er viktig for fertilitet, men det er viktig ikke å overtrene. 3-4 ganger pr. uke er en fin treningsmengde. Det er viktig å spise sunt fett, langsomme karbohydrater og nok protein. Man kan ta kosttilskudd ved behov, da ensidig kosthold og for lavt matinntak kan gjøre at inntaket av vitaminer og mineraler kan være for dårlig.

Overvekt

Overvekt er, i likhet med for lav vekt, ugunstig for fertiliteten. Det kan føre til ubalanse i hormonene og økt betennelsestilstand i kroppen. Man bør unngå en BMI på over 28, og også unngå en fettprosent på over 30.

Fettceller produserer østrogen, og for mange fettceller forverrer endometrioserelaterte plager. Det er ikke lurt å slanke seg samtidig som man forsøker å bli gravid. Man bør gjøre dette i forkant. Det er viktig å finne den måten å gå ned i vekt på som passer deg best. Det finnes mange metoder å velge mellom. Her er et utvalg:

- Lav kalori
- Lav fett
- Grete Roede
- Grupper på treningssenter
- Private klinikker
- Privat praksis
- Ketose (Atkins, Hexeberg)
- Lav karbo – høy fett (Atkins, Hexeberg)
- Moderat karbo – moderat fett (Fedon)
- Egenkomponert ☺

Lavkalori – lavfett – Grete Roede

Dette kostholdet er basert på å spise et visst antall kalorier hver dag. Det legges vekt på mye grønnsaker, frukt og grove kornprodukter. Man skal spise magre meieriprodukter, fisk, magert kjøtt og hvitt kjøtt. Man skal spise minst mulig sukker og fett. Et visst inntak av sunne fettsyrer er OK. Ulempen med dette kostholdet er at man ofte får for lite fett i maten, og det kan føre til sultfølelse og at man dermed griper til raske karbohydrater for å stille denne sulten. Dessuten kan det å spise lite fett føre til for liten mengde fettløselige vitaminer. Når man skal spise så få kalorier pr dag, kan man også få i seg for lite andre vitaminer og mineraler. Det er anbefalt å ta multivitamineral når man går på lavkaloridiett.

Høyfett – lavkarbo – høyprotein – ketose

Dette kostholdet kan være uheldig for oss med endometriose, fordi det kan føre til økte smerter pga økt inntak av mettet fett som kan øke betennelsen i kroppen.

Kostholdet går ut på kun å spise 20-150 g karbohydrater hver dag. Man skal spise mye fett og proteiner. Det gir en god metthetsfølelse og gjør at man derfor totalt spiser mindre og dermed går ned i vekt. Når man spiser så lite karbohydrater, kan det føre til slapphet, svimmelhet, hodepine og dårlig, smertefull og treg mage. På den andre siden vil det å spise lite sukker og raske karbohydrater gi vektnedgang, bedre søvn, stabilt blodsukker, bedre mage, overskudd og mindre smerter.

Lavkarbohydrat kosthold anbefales kun i kortere perioder, hvis behov for vektnedgang er stort. Hvis man velger dette kostholdet, er det viktig at man fokuserer på det sunne fett fra fisk, nøtter, frø, avokado, oliven og raps. Vær skeptisk til fett fra kjøtt og fete meieriprodukter, og vær oppmerksom på produsentenes bruk av palmeolje og kokosfett i produkter med mye fett. Begge disse fettsyrene er mettede og passer ikke inn i det betennelsesdempende kostholdet som anbefales for endometriosepasienter.

Balanserte kurer – positive bivirkninger

Et balansert kosthold kan ha positiv effekt på vekten din, og vil ikke føre til at man blir usosial fordi det er så mange matvarer man ikke kan spise. I tillegg vil et balansert kosthold ha positiv innvirkning på flere sykdommer som for eksempel hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes. Et slikt kosthold vil også virke positivt på magen, søvn, fertilitet, hud, hår og negler samt at det vil gi deg mer overskudd.

Ekstreme kurer – negative bivirkninger

Ekstreme slankekurer kan være skumle helsemessig da vi ikke vet langtidseffekten. I tillegg kan de være sosialt uheldige fordi man ikke kan spise ute eller hos familie/venner. Slike kurer kan også fort bli dyre og gi ernæringsmangler. Det er helt unødvendig å gå på ekstreme kurer, og de kan til og med forverre vektproblemer fordi vekten varierer for mye for fort. Vekttapet man får på slike kurer kan være for stort og kan skje for raskt i forhold til hva som er sunt. Ekstreme kurer kan også øke risikoen for sykdom.

Stress, vekt og hormoner

Stress øker blodsukkeret da kroppen har høyere produksjon av kortisol. Kortisol er kroppens stresshormon. Hvis vi har for mye kortisol fører det til høyere produksjon av østrogen og lavere produksjon av progesteron. Stresshormoner fører til økt blodsukker, som fører til høyere insulin, som fører til økt fettlagring som til slutt fører til vi får en vanskeligere fettforbrenning. Stress fører også til at man ofte har uregelmessige måltider, og når man har dårlig tid, velger man ofte raske løsninger ernæringsmessig. Raske løsninger gjør ofte at vi velger lite sunn mat. Det er derfor ofte vanskelig å gå ned i vekt når kroppen er stresset.

Stress kan også føre til dårlig søvn og kan øke betennelsesreaksjonene i kroppen.

Også i forhold til fertilitet er det uheldig med stress fordi stress påvirker hormonene i kroppen vår. Hvis vi har for mye insulin gir det økt produksjon av testosteron, noe som kan gi dårligere eggkvalitet.

Østrogen

Østrogen er et kvinnelig kjønnshormon som alle kvinner trenger. Får vi for mye østrogen i kroppen, kan det derimot føre til problemer. For mye østrogen kan gi vektøkning, store og uregelmessige blødninger, vannansamlinger, sterkere PMS-plager, søtsug og smerter i

brystet. Ved å redusere østrogenvirkningen i kroppen, antas det at de endometrioserelaterte plagene kan avta.

I østrogenmetabolismen er følgende viktig:

- Lite sukker
- Sunt fett
- Lite stress
- Vitamin E
- B-vitaminer
- Magnesium
- Kalsium
- Selen (får vi fra helkorn, nøtter, frukt, finnes ofte der man finner E-vitaminer)
- Polyfenoler (en type antioksidant)

Menstruasjon

Sunne fettsyrer, vitamin A, C, K og E, B-vitaminkompleks, magnesium, sink, selen og antioksidanter fra bær kan gjøre blødningen mindre og hjelpe på smerter og kramper. For noen er det nødvendig med jerntilskudd dersom man har store blødninger som resulterer i dårlige jernnivåer. Det er lite dokumentert rundt dette med kosthold og menstruasjon, men det finnes noe dokumentasjon på at fett fra fet fisk og nattlysolje kan ha en positiv innvirkning. Disse rådene virker ikke for alle. Når man prøver ut kostholdsendringer generelt, er det viktig å prøve ut i 3 måneder, og kun fortsette hvis du merker en bedring.

Før graviditet

Det kan være lurt å tenke på å ha et sunt kosthold i 3 måneder før man blir gravid. Dette gjelder både for han og henne. Som tidligere nevnt er også en sunn vekt viktig. Det er viktig ikke å veie for mye eller for lite. BMI mellom 22 og 27 er anbefalt.

Vær forsiktig med kosttilskudd både når du prøver å bli gravid og når du er gravid. Dette gjelder ikke tran, det er sunt uansett. Spesielt viktig å være forsiktig med tilskudd av A-vitamin. Dersom man har mangler av for eksempel jern når man prøver å bli gravid, skal man ta tilskudd. Naturmidler og urtemedisin anbefales ikke fordi man ikke vet hvordan det virker på fosteret.

Sunne eggstokker og egg

For å få sunne eggstokker og egg er det viktig å tilføre kroppen følgende:

- Vitamin B1, B2, B5, B6
- Biotin
- Folsyre
- Jern
- Kalsium

- Sink
- Selen
- Vitamin C
- Jod
- Magnesium

Disse stoffene påvirker dannelsen og modning av egg. Mangel på de stoffene som er nevnt over her, kan føre til problemer med å bli gravid. Det er viktig å spise regelmessige måltider og få i seg riktig mengde proteiner, fettsyrer og helkorn. Det er anbefalt å få i seg næringsstoffer via mat og ikke kosttilskudd. Unntaket er folsyre som anbefales til alle som planlegger graviditet. Kvinner skal ta 400 mg daglig når du prøver å bli gravid. Etter at du har blitt gravid kan du ta samme dose ut første trimester.

Hva med mannen?

Det er viktig at også mannen har et sunt kosthold når kvinnen forsøker å bli gravid. Det er et samarbeidsprosjekt mellom partene. Mannen bør tenke på å få i seg:

- Sunt fett
- Lite sukker
- Lite alkohol
- Bra protein
- Vitamin C
- Vitamin E
- B vitaminer
- Sink
- Selen
- Jod
- Magnesium

Mannen bør også tenke på vekt, trening, røyking, om han får nok søvn og hvile, og om han er stresset. Dersom man har problemer med å bli gravid, er det viktig å optimalisere forholdene hos begge parter.

Endometriose og kosthold

- Mulige forklaringsmodeller

Frie radikaler og oksidativ stress

Frie oksygenradikaler produseres både når oksygen forbrennes under stoffomsetningen i kroppen og ved påvirkning utenifra. Dette kan skade arvestoffet DNA, proteiner, fett, karbohydrater og store organiske molekyler. Frie radikaler og oksidativ stress er en viktig forklaringsmodell i betennelsessykdommer (leddgikt), hjerte- og karsykdommer, kreft, AIDS, lungesykdom, leversykdom, magesår, høyt blodtrykk, multipel sklerose, Alzheimers,

Parkinsons sykdom, alkoholisme, sykdom relatert til røyking osv. De bidrar også til aldring av hud og indre organer. Det er viktig å påpeke at man ikke kjenner til alle detaljene rundt dette.

Antioksidanter – oppgaver

Antioksidanter forsøker å redusere oksidativ stress ved å forhindre dannelse av frie radikaler, fjerne radikalene før de kan gjøre skade, reparere skader som oppstår, fjerne skadede molekyler og motvirke mutasjoner. Vi vet hvor vi finner antioksidantene, men vi vet lite om hvordan kroppen og cellene tar det opp og utnytter det. Vi vet heller ikke hvor mye vi bruker av det. Antioksidanter virker sammen i et komplisert nettverk. Man anbefaler ikke store doser av enkelte antioksidanter fordi man ikke vet hvordan dette virker på andre antioksidanter i kroppen.

Antioksidanter – eksogene (kommer utenifra)

Dette er antioksidanter som kroppen ikke produserer selv. De må tilføres utenifra og påvirker kroppen vår til selv å danne antioksidanter. Hovedgrupper er:

- Vitamin C, E og A
- Karotenoider (1000 ulike)
- Selen, sink og magnesium
- Jern og kopper (både antioksidanter og prooksidanter)
- Fenoler (mer enn 8000 ulike stoffer – mye i frukt og bær)
- Q10? (det antas at kroppen lager nok at dette stoffet)

Vi har lite kunnskap om hva som er optimalt inntak av disse stoffene. Det er sannsynlig at personer som er mye syke, trener mye og er eldre, har et høyere behov enn unge friske mennesker.

Tarmfloraen

Vi har rundt 1 kg bakterier i tarmen, og det er ca. 1000 ulike typer i en tarm. Tarmfloraen blir etablert ved fødselen (ved normal fødsel – ikke keisersnitt), og den er i forandring hele livet – avhengig av hva vi spiser. En sunn tarmflora er sannsynligvis veldig viktig for immunforsvaret, for tarmen og for opptak av næringsstoffer. Det pågår mye forskning i dette feltet, blant annet forskes det på om tarmbakterier kan spille en rolle i forebygging av sykdom.

Viktige bakterier er lactobacillus og bifidobacterium som er gunstige bakterier som bidrar til en sunn tarmflora. En usunn tarmflora kan gi mageplager, redusere immunforsvaret og gi sykdom og hodepine.

Candida

Candida er en gjærsopp som finnes naturlig i kroppen. Har man en overvekst av candida, kan det gi plager som skjedeinfeksjon, ubehag i magen, kløe, oppblåst mage, diaré eller forstoppelse og irritabel tarm. Det er mange diskusjoner om dette temaet, og det er uenighet om hvor stort problem dette er. Mange mener at dårlig kosthold med for mye sukker, fett, salt og ferdigmat er årsaken. I tillegg mener noen at antibiotika, stress og hormoner påvirker candida og gir overvekst i tarmen.

Matvarer som reduserer soppvekst i kroppen og som kan spises:

- Hvitløk, løk, kål, brokkoli, blomkål, rosenkål
- Fiber, helkorn (noen må unngå alle kornsorter)
- Nøtter, frø
- Kanel
- Olivenolje
- Probiotiske produkter og tilskudd

Matvarer som kan spises:

- Fisk, kjøtt, grønnsaker, vann, frukt, urtete

Matvarer som øker soppvekst og som bør reduseres:

- Hvitt sukker, gjær og hvet
- Frukt sukker (fersk frukt og tørket frukt)
- Melkeprodukter og melkesukker
- Fermenterte/gjærede produkter
- Sopp
- Te, kaffe

Dersom man lurer på om man har en overvekst av candida, er det ikke farlig å fjerne de ingrediensene i kosten som kan føre til candida. Igjen, prøv ut i 3 mnd for å se om plagene dine minsker. Unngå unødvendige restriksjoner.

Immunforsvaret

Immunforsvaret identifiserer og reagerer mot mulige fremmedlegemer for så å eliminere eller redusere deres skadevirkninger. Ukontrollert aktivering av immunresponsen kan føre til kronisk inflammatoriske sykdommer med symptomer som betennelse (inflammasjon), varme, smerter, hevelser, rødhet og utmattelse.

Endometrioselesjoner oppfattes som fremmedelementer i kroppen. Kroppen jobber med å fjerne dette. Den utmattelsen pasienter med endometriose kan føle, kan komme av at kvinner med endometriose går med en kronisk betennelse/inflammasjon i kroppen.

Cellekommunikasjon

Cellene kommuniserer med hverandre via hormonlignende signalstoffer:

Eikosanoider

- Leukotriener
- Prostaglandiner
- Prostasykliner
- Tromboksaner

Cytokiner

- Interleukiner
- Kjemokiner

Eikosanoider

Eikosanoider er kroppens egne superhormoner. Eikosanoider er en samlebetegnelse for flere stoffer, for eksempel prostaglandiner, tromboksaner, prostasykliner, og leukotriener.

Prostaglandinene påvirker kroppens immunsystem. De er også viktige når det gjelder styring av hormonenes aktivitet. De påvirker også andre celler og gener, og kontrollerer andre hormoner.

Eikosanoider produseres fra omega-3 og omega-6 fettsyrer i celleveggene. De dannes lokalt og i svært lave konsentrasjoner. De dannes hurtig og har en levetid på bare noen få sekunder. Ulike fettsyrer gir opphav til stoffer med ulike egenskaper.

Eikosanoider – funksjoner

Det finnes to hovedtyper eikosanoider med ulik funksjon. Den ene typen øker betennelsen i kroppen, mens den andre reduseres den. Begge er nødvendige, men det er viktig med balanse mellom dem. Hvis vi har for lite eikosanoider som reduserer betennelser og mye eikosanoider som øker betennelser, kan det skape unødvendige smerter.

Gode eikosanoider:

- Motvirker klebrig blod
- Utvider blodårene
- Reduserer betennelse
- Reduserer smerte
- Reduserer celledeling
- Stimulerer immunforsvaret
- Stimulerer hjernefunksjon
- Produksjonen hemmes av insulin, transfett og stresshormoner
- Produksjonen stimuleres av antioksidanter, vitamin C og E, Sink og Selen

Dårlige eikosanoider:

- Fører til klebrig blod
- Trekker sammen blodårene

- Fremmer betennelse
- Øker smerte
- Stimulerer celledeling
- Overaktiverer immunforsvaret
- Undertrykker hjernefunksjon
- Produksjon stimuleres av glukose
- Produksjon hemmes av antioksidanter, hvitløk, løk, vitamin E og C, sink

Eikosanoider, fettsyrer og betennelser

Eikosanoider produseres som sagt av fettsyrer fra omega-3 og omega-6. Det er viktig at et er en riktig balanse mellom disse fettsyrene. De sloss mot de samme prosessene i kroppen.

Arakidonsyre (omega 6)

- PG2 serien
- Øker betennelsen
- Mer potente

Gammalinolensyre (omega 6)

- PG 1 serien
- Reduserer betennelsen
- Mindre potente

Eikosapentaensyre (omega 3)

- PG3
- Reduserer betennelsen
- Mindre potente
- Blokkerer PG2

Alle fettsyrene er nødvendige, men som sagt – balansen mellom dem er viktig. Omega-3 er betennelsesdempende og kan dermed virke reduserende på smerter. Men husk at kosthold ikke kan kurere alt og at sunt kosthold bare er en del av behandlingen.

Utmattelse og nedstemthet

Et variert og sunt kosthold kan bidra til bedring også når det gjelder utmattelse og nedstemthet. Man kan prøve seg fram, men vær forsiktig med ekstreme kostholdsendringer. Sørg for at du får nok energi fra sunne matvarer som helkorn, frukt, bær, grønnsaker, hvitt kjøtt og fisk. Begrens inntak av alkohol, salt, sukker og koffein.

Andre faktorer som kan spille en rolle:

- Nok proteiner – essensielle aminosyrer
- Sunt fett
- Antioksidanter
- Vitamin A, C, D, E

- Alle B-vitaminer
- Sink, magnesium, selen
- Vann
- Jern
- Tarmbakterier
- Q10 - usikkert
- Aminosyrer - usikkert
- Naturmidler - usikkert
- Urter – usikkert

Dersom man sliter med dårlig søvn, er det viktig med regelmessighet og gode søvnvaner. Det hevdes at aminosyren tryptofan kan hjelpe mot innsoving. Den får man fra fisk, ost, peanøtter, linser, soya, kalkun, banan og melk. Det kan være lurt å unngå koffein og alkohol på ettermiddagen og kvelden. Unngå å spise 2-3 timer før leggetid, men unngå å legge deg sulten også. Les en bok istedenfor å se på TV eller sitte på internett. Trening rett før sengetid er ikke så lurt. En kopp urtete kan hjelpe.

Mulige ugunstige matvarer

- **Matvarer og bestanddeler i mat**
- **Mulige forklaringer**
- **Alternativer**

Transfettsyrer

Transfett er en type fettsyrer (umettet fett som har blitt gjort mettet).

Det meste av transfettet vi mennesker får i oss gjennom kosten i dag, blir produsert industrielt som et biprodukt under herding av planteoljer. Transfett er billigere enn annet fett, og har samme funksjon som smør i matvarer. Det finnes noe transfett naturlig i meieriprodukter.

Man vet i dag at transfett øker betennelser i kroppen, og det er uheldig for alle men spesielt for oss med endometriose. Transfett øker også totalkolesterolet. Det øker LDL-kolesterolet (det dårlige kolesterolet) og reduserer HDL-kolesterolet (det gode kolesterolet).

Kilder til transfettsyrer er som oftest fettholdige raffinerte industriframstilte produkter som kjeks, kjøpekaker, ferdigmat, dårlige margariner og mat som blir tilberedt i oljer som blir oppvarmet flere ganger. Se etter "delvis herdet fett" på pakken når du handler og unngå disse produktene. Delvis herdet fett er transfett. Ved fullherding er det ingen mulighet for dannelse av transfettsyrer, slik at produkter merket med fullherdet fett ikke inneholder transfett.

I Norge har vi forholdsvis lite transfett i matvarer. Det er mer vanlig å finne et høyt innhold av transfett i utlandet, spesielt i Øst-Europa, Asia og Afrika.

Norsk industri har gått fra å bruke transfett til å bruke palmeolje (vegetabilsk fett), og det er dette som har bidratt at inntaket av transfett i Norge har sunket. Palmeolje er mettet fett og anses for å være usunt, dog mindre usunt enn transfett.

Mettede fettsyrer

Mettede fettsyrer finnes i fett som er hardt ved kjøleskapstemperatur. De kommer i hovedsak fra dyreriket (kjøtt, meieriprodukter). Palmeolje og kokosfett utgjør de viktigste kildene til mettet fett fra planteriket. Mettet fett øker betennelsen i kroppen, øker totalkolesterolet og øker det dårlige kolesterolet.

Mettet fett i kakaofett øker ikke kolesterolet, og det er blant annet derfor mørk sjokolade og kakao antas å redusere risikoen for hjerte- og karsykdom.

Omega 6 – familien

Linolsyre – omega-6 er en essensiell fettsyre. Det vil si at det er en fettsyre vi må ha. Hvis vi spiser for mye omega-6 kan det øke betennelser i kroppen. Omega-6 reduserer totalkolesterolet, reduserer LDL kolesterolet (det dårlige kolesterolet). I moderate mengder beskytter det mot hjerte- karsykdommer. Det er viktig med riktig balanse mellom omega-6 og omega-3. I dag får vi stort sett for mye omega-6 og for lite omega-3.

Hovedkilden til omega-6 i Norge er i dag solsikkeolje, maisolje, soyaolje og fett fra dyreprodukter hvor dyrene har spist fôr rikt på omega-6.

Kort om kolesterol

Kolesterol er et fettstoff. Kroppen kan ikke fungere uten kolesterol. Kolesterol er:

- Forstadium for kjønnshormoner, kortisol, D-vitamin og gallesyre
- Viktig for transport av fett mellom ulike deler av kroppen, og gallesyrene er nødvendige for at fett skal fordøyes og suges opp i tarmen
- Det finnes i nesten alle cellemembraner hvor det kan regulere gjennomtrengeligheten og aktiviteten av ulike proteiner

LDL/HDL – hva er det?

Kolesterol er nærmest uløselig i vann og følger også i blodet. Det må pakkes inn i proteiner for å kunne bli fraktet rundt i kroppen. Det pakkes da inn i lipoproteiner (lipo=fett). Det er to typer lipoproteiner, Low Density Lipoprotein – LDL og High Density Lipoprotein – HDL.

LDL frakter kolesterol fra leveren til cellene. Det anses å være den dårlige typen lipoprotein. HDL frakter kolesterol fra cellene og til leveren og ut til tarmen via gallen – med andre ord det virker “rensende”. HDL anses å være den gode typen lipoprotein.

Kolesterol – hvordan tolke prøver?

Når man tar prøver av totalkolesterolet, er det vanskelig å tolke resultatet, og det har begrenset verdi uten at man relaterer det til de andre kolesterolprøvene. Spør derfor legen din om å fortelle deg om HDL, LDL og triglycider i tillegg.

- HDL: Lave verdier gir økt risiko for hjertesykdom, under 1,0 (menn) eller 1,3 (kvinner) er dårlig, og også det et tegn på metabolsk syndrom
- LDL: Verdi under 3,0 er å anbefale, men må ses i sammenheng med HDL og triglycider
- Totalkolesterol/HDL: Lavt er bra, anbefales å være under 6, bedre under 5, og aller helst under 4
- LDL/HDL
- Triglycider: Lave verdier er bra. Høye verdier kommer oftest av høyt inntak av karbohydrater, fett og alkohol. Over 1,7 er dårlig, det er et tegn på metabolsk syndrom og innebærer økt risiko for hjertesykdom. Må tas fastende.

Kolesterol og kosthold

LDL – det dårlige kolesterolet – øker ved overvekt og når man spiser dårlig fett. Det reduseres av bra fett, vekttap og østrogen.

HDL – det gode kolesterolet – reduseres av overvekt, røyking, transfett, lite fett, mye alkohol, kaffe og raske karbohydrater. Det øker av vekttap, fysisk aktivitet, mettett fett, enumettet fett, omega-3, lavt inntak av alkohol, kakao og østrogen.

Rødt kjøtt

Rødt kjøtt er kjøtt fra storfe, svin, sau og geit. Kjøtt fra vilt regnes ikke med her. Det er forsket lite på det, og konkrete anbefalinger finnes derfor ikke.

Man bør maks spise 500 gram rødt kjøtt og bearbeidede kjøttprodukter pr. uke. Rødt kjøtt kan øke risikoen for kreft. Fettet fra rødt kjøtt øker risikoen for hjerte- og karsykdommer, og kan muligens øke betennelser i kroppen. Svinekjøtt tåles ofte dårlig av revmatikere. Rødt kjøtt er en uheldig matvaregruppe med tanke på betennelsestilstander.

Det kreves ca. 100 kg korn for å produsere en kg rødt kjøtt og hvis man ønsker å tenke på miljøet, kan det være lurt å redusere inntaket av kjøtt og øke inntaket av vegetabiliske matvarer.

Bearbeidede kjøttprodukter

Bearbeidede kjøttprodukter er produkter som er saltet, røkt eller behandlet for å forlenge holdbarheten. Produkter som er bearbeidet er røkt skinke, bacon, salami, røkte pølser, og det meste av kjøttdeig og farseprodukter på markedet. Det er viktigere å være forsiktig med disse produktene enn med rent rødt kjøtt, både på grunn av tilsetningsstoffene og fettinnholdet.

Bearbeidede kjøttprodukter – fett pr. 100 gram:

- Medisterdeig 23 g
- Familiedeig 18 g
- Kjøttdeig 14 g
- Kyllingkjøttdeig 7 g
- Svinekjøttdeig 9 g
- Karbonadedeig 5 g

Meieriprodukter

Meieriprodukter har høyt innhold av mettet fett, noe som øker betennelser i kroppen. Velg alternativer med lite fett og sukker, slik som Kesam, Skyr, Cottage cheese, naturell yoghurt, fett- og sukkerreduert fruktyoghurt og fettreduert melk. Spis gjerne syrnede melkeprodukter som Biola, Cultura og Activia hver dag.

Protein fra kumelk kan fremkalle intoleransereaksjoner hos noen mennesker. Symptomer på dette kan være eksem, slim, smerter, mageproblemer, astma, psoriasis og leddgikt.

Melkesukker tåles ofte dårlig hos mennesker med mage- og tarmproblemer. Laktose er melkesukker (glukose + galaktose). Mange mennesker i verden har begrenset fordøyelse av laktose i voksen alder. Laktose tåles ofte godt av mennesker fra Skandinavia. Symptomer på laktoseintoleranse er oppblåst mage, diaré og irritabel tarm. Man bør ta en test for å se om man tåler melk eller ikke før man kutter det helt ut. Det er mange viktige næringsstoffer i melkeprodukter. Produkter som søtmeik, brunost, sjokolade, iskrem, rømme og kremost tåles ofte dårlig. Surmelk og yoghurt tåles vanligvis bedre i mindre mengder – 1-2 dl pr dag.

Det finnes mange laktosefrie produkter i dag:

- Tine: melk, yoghurt, rømme, matfløte, kremfløte
- Gulost og de fleste hvitostene (der hvor det er 0 g karbohydrater)
- Rismelkprodukter
- Havreprodukter
- Mandelmelk
- (Soyaprodukter) forsiktig med soyaprodukter når man har endometriose

Meieriprodukter er viktig kilder til kalsium og proteiner. Dersom man ikke spiser/drikker melkeprodukter, må man erstatte dette med andre produkter eller tilskudd.

Raffinerte karbohydrater og sukker

Raffinert betyr i denne sammenhengen bearbeidet/renset. Raffinerte karbohydrater og sukker gir en rask blodsukkerstigning, øker betennelse, har dårlig virkning på kolesterolet. Det fører til insulinresistens, slapphet og rastløshet. Man lurer nå også på om man rett og slett kan bli avhengig av disse. Produkter med høyt sukkerinnhold inneholder ofte lite av næringsstoffer vi trenger som vitaminer, mineraler og antioksidanter.

Sukker

Sukker brukes for å gi produktet smak og for å gi det konsistens. Sukker brukes også som smaksforsterker fordi den framhever andre ingrediensers aroma. Ved bestemte konsentrasjoner har sukker en konserverende effekt. Vi mennesker læres tidlig opp til å like søtt. Morsmelk er både søtt og fett.

Tilsatt sukker er ikke nødvendig for oss mennesker. 25-30 gram sukker er en akseptabel mengde sukker å innta pr. dag. 50 gram er maks "anbefalt" inntak pr. dag for kvinner. Dagens inntak er i snitt 100 gram pr. dag. Det er alt for mye, og derfor kan det være lurt å redusere inntaket for de fleste av oss.

Søtstoffer i mat

Søtstoffer har kun den søte smaken som sukker har. Byttes sukker ut med søtstoffer, må de andre egenskapene sukker har erstattes av enten andre ingredienser eller tilsetningsstoffer. Det vil derfor være flere tilsetningsstoffer i slike produkter. Dette er ikke nødvendigvis farlig, men rett og slett nødvendig for at matvaren skal være mulig å lage og spise.

Svakt søtende søtstoffer som sorbitol (E420), xylitol (E967), isomalt (E953), mannitol (E421), laktitol (E966) og maltitol (E965), har omtrent samme søtningsgrad som sukker. De brukes i nesten samme mengde som sukker og inneholder nesten like mye energi. Bakterier i munnhulen kan ikke bryte ned disse stoffene til syre, slik som for sukker, og stoffene er derfor mer tannvennlige. Hvis man har et høyt inntak av disse stoffene, kan de virke avførende. Det er ikke så lurt å erstatte sukker med disse stoffene dersom man har mageproblemer.

Sterkt søtende søtstoffer søter fra 30–3000 ganger mer enn sukker.

- Sakkarin og sakkarinater (E954) - 300-500 ganger søtere enn sukker
- Cyklaminsyre og cyklamater (E952) - 30-35 ganger søtere enn sukker
- Acesulfam K (E950) - 130-180 ganger søtere enn sukker
- Aspartam (E951) – 150-200 ganger søtere enn sukker
- Sukralose (E955) – ca. 600 ganger søtere enn sukker

Disse stoffene gir enten nesten ikke energi, eller de brukes i så små mengder at de ikke tilfører produktet noe energi av betydning. Det er vanlig å bruke flere stoffer i kombinasjon for å gi en god smak på produktet. Man bør være oppmerksom på fare for hyperaktivitet og kreft i forhold til disse søtstoffene, men dagens forskning tyder ikke på at dette er tilfelle.

Erstatning for sukker

Det er både fordeler og ulemper med å erstatte sukkeret med søtstoff. De største ulempene er mageproblemer og at søtsmaken kan gjøre at man stadig vekker søtsug og ender opp med å spise mye usunne matvarer.

Sukkeralkoholene

Sukkeralkoholene (sorbitol, xylitol, isomalt, mannitol, laktitol og maltitol) er bra for tennene, men absorberes dårlig i tynntarmen. Sukkeralkoholene omdannes til smørsyre i tykktarmen og brukes som energikilder til gunstige bakterier. Sukkeralkoholene gir energi og blodsukkerstigning. Man anbefaler ikke at mennesker med diabetes eller mageproblemer spiser sukkeralkoholer. De gir også magetrøbbel.

Det er heller ikke anbefalt at barn under tre år spiser disse søtstoffene. Årsaken til det er ikke at det er usunt, men at det kan gi mageproblemer.

Tagatose

Tagatose er laktosefritt, men utvinnes av laktose. Stoffet har en glykemisk indeks på 2 (gir lite blodsukkerstigning). Det har 92 % av søtsmaken til sukker. Det er kun 15-20 % av tagatose som absorberes i tynntarmen og brukes som energi. Tagatose er bedre for magen enn sukkeralkoholene, og er også tannvennlig. Det fremmer de "gode" bakteriene og hemmer de dårlige bakteriene i tykktarmen. Tagatose kan godt brukes ved lavkarbokosthold, av diabetikere og av de som vil gå ned i vekt. Det er trygt å bruke – godkjent i EU og USA. Brukes ofte i sjokolade, syltetøy og i sjokoladepålegg. 500 g koster ca. 75 kr.

Sukrin/erythritol

Sukrin har vært godkjent siden 2006. Det finnes naturlig i pærer, meloner og sopp, og framstilles ved en naturlig gjæringsprosess (glukose + bakterie). Sukrin har 75 % av søtsmaken til sukker, og smaker, knaser og ser ut som sukker. Det tåler oppvarming og gir ikke magetrøbbel da 90 % av stoffet tas opp i tarmen. Dette søtstoffet gir ikke energi og heller ikke blodsukkerstigning. Det skilles ut i urinen helt uforandret. Det skader ikke tennene. Sukrin fungerer som antioksidant. Det er trygt å bruke – godkjent i EU og USA. Det koster ca. 70 kr. for 500 gram.

Andre erstatninger for sukker er:

Splenda/Fribol

- Sukralose

Natreen

- Cyklamat og sakkarin

Canderel

- Aspartam

Aspartam har fått mye negativ oppmerksomhet i den senere tiden, men man finner ingen ting som skulle si at dette er et skadelig stoff. Aspartam er godkjent i EU, og ADI (Anbefalt daglig inntak) er 40 mg/kg kroppsvekt per dag. Det er ikke gentoksisk eller kreftfremkallende. Barn under tre år bør ikke få drikke med dette søtstoffet, da det ikke finnes nok dokumentasjon på dette. Man bør også vise forsiktighet når man er gravid og når man prøver å bli gravid.

Stevia

Stevia er en plante med søt smak. Det er ikke godkjent som tilsetningsstoff i EU eller i Norge. ADI (Anbefalt daglig inntak) er 4 mg/kg kroppsvekt per dag. Siden det anbefalte daglige inntaket er så lavt er det lett å få i seg for mye stevia når det brukes i produkter. Det er ikke skadelig ved lavt forbruk / bruk innenfor ADI. Det er ikke gentoksisk eller kreftfremkallende. Det påvirker ikke menneskers forplantningsevne og påvirker heller ikke barns utvikling.

Xenoøstrogener

Xenoøstrogener er østrogen som blir tilført utenifra. Det er fettløselige stoffer og lagres både i miljøet, dyrene og vårt eget fettvev. Det oppfører seg som kjønns hormoner i kroppen.

PCB, dioksiner og ftalater er biprodukter av plast og plantevernmidler. Dette er østrogenliknende miljøgifter som vi blir utsatt for ved bruk av plast og ved utslipp i naturen. Kjøtt- og melkeprodukter kan ha innhold av kjemikalier og veksthormoner fordi det er i foret som dyrene spiser. Man tenker seg at ved å tilføre kroppen mer østrogen, vil det påvirke oss negativt.

Man bør i størst mulig grad unngå disse stoffene. Økologisk mat inneholder mindre hormoner enn ikke-økologiske. Vær nøye med å vaske maten før bruk, spis mindre rødt kjøtt og spis økologisk.

Fytoøstrogener/planteøstrogener

Fytoøstrogener er stoffer i planter som har østrogenliknende effekt. De kan feste seg på cellenes østrogenreseptorer, og kan blokkere virkningen av kroppens eget østrogen. Fytoøstrogener etterligner østrogenets virkning i kroppen, men har betydelig svakere effekt. Hvis man allerede har for mye østrogen i kroppen og tilfører fytoøstrogener, kan det bli for mye østrogen.

Fytoøstrogen har både østrogen og anti-østrogenlignende virkning – avhengig av typen. Man er ikke enige i om fytoøstrogen er bra eller skadelig for helsen, eller eventuelt i hvilke mengder. Kvinner i postmenopausal alder har god effekt av fytoøstrogen.

Fytoøstrogen/ planteøstrogen finnes i mer enn 300 matvarer:

Isoflavonoider (fytoøstrogen)

- Soya og soyaprodukter

Koumestaner (fytoøstrogen)

- Rødkløver (dyrene spiser rødkløver)
- Alfa-alfa spirer

Lignaner (planteøstrogen)

- Reduserer nivå av østrogen i kroppen
- Bidrar til økt utskillelse av østrogen
- Linfrø, sesamfrø, hele korn (hvete, havre, rug), rapsfrø

Fytoøstrogen/planteøstrogen finnes også i sitrusfrukt, plommer, epler, gulrot, potet.

Soya og sykdom

Asiatiske studier viser at tofu og soya beskytter mot brystkreft, men andre studier er ikke entydige. Noen mener at kvinner som er i faresonen for å utvikle brystkreft eller har fått diagnose hormonsensitiv brystkreft, bør unngå soyaprodukter på grunn av den hormoneffekten soyaproduktene har.

Soyaprodukter har en positiv effekt på plager i overgangsalderen og er positiv for benbygningen (postmenopause). De senker også kolesterolnivået dersom man har et inntak på 25 gram daglig.

Kvinner med endometriose forteller som regel om sterkere smerter ved bruk av soyaprodukter. Man kan bruke soyaprodukter i moderate mengder, men ikke hver dag. Det er ikke så lurt å bytte ut melkeprodukter med soyaprodukter dersom man har endometriose. Velg heller andre erstatninger for melkeprodukter.

Matvarer og østrogenbalanse

Matvarer som er bra er brokkoli, blomkål, rosenkål og kål. I tillegg er fiskeolje, hele korn og fiber bra med tanke på østrogenbalansen. Man bør unngå transfett, mettet fett, sukker og xenoøstrogen (østrogen som blir tilført utenifra). Det er verdt å prøve å endre kostholdet sitt slik at man spiser mer av matvarer som er bra for østrogenbalansen, og kutter ut mest mulig av produktene som ikke er bra.

Hvete

Mange kvinner med endometriose blir bedre hvis de lever på et hvetefritt kosthold. De kan spise havre, rug, bygg, spelt og andre kornsorter, samt hvetefrie produkter. Man må også unngå hvetestivelse. Glutenfrie produkter kan inneholde hvetestivelse. Innholdet av østrogen er høyere i hvete enn i andre kornprodukter. Intoleranse mot hvete og glutenintoleranse er ikke det samme.

Gluten

Kvinner med endometriose kan prøve glutenfri diett for å se om det hjelper på plagene. Dersom man har sykdommen cøliaki, må man unngå gluten resten av livet og denne diagnosen er derfor meget viktig å stille hos en lege. Ved glutenintoleranse er det ulikt fra person til person hvor mye man tåler. Symptomene på glutenintoleranse kan være eksem, dårlig immunforsvar, oppblåst mage, ernæringsmangler, diaré, forstoppelse og utmattelse. Norsk Cøliakiforening (www.ncf.no) har god oversikt over glutenfrie produkter, og restauranter som har glutenfri mat.

Produkter som inneholder gluten er:

Bygg, dinkel, durumhvete, gluten, havregryn, havremel, hvete, kavring, kli, makaroni, nudler, pasta, rug, sammalt hvete, semulegryn, spaghetti, spelt, triticale (krysning mellom hvete og rug).

Noen må også unngå hvetestivelse, fordi den kan inneholde spor av gluten. Hvetestivelse kan være merket med kun "stivelse" på produkter. Strøkavring kan inneholde gluten. Hvis ikke proteinkilden på produktet er oppgitt, kan "vegetabilsk protein" inneholde gluten.

Glutenfrie kornprodukter

- Mais
- Polentagryn
- Ris
- Hirse
- Glutenfri havre
- Bokhvete
- Soyamel
- Potetmel
- Potetfiber
- Johannesbrødkjernemel
- Frø
- Fiberhusk
- Arrowrot
- Quinoa
- Tapioca
- Sago

Det finnes mye informasjon på nettet om glutenfri kost. Der finner du også god oversikt over bøker og blogger med mange gode oppskrifter og tips.

Matlaging uten sukker og hvete

Det finnes mange produkter som gjør det lettere å bake uten sukker og gluten. Sverige har et helt annet utvalg enn vi har her i Norge. Mye kan også bestilles fra USA, der det også er billigere. På internett finnes det mange blogger om dette temaet. Man kan bruke produkter som:

- Sukrin
- Mandelmel
- Kokosmel
- Semper Pofiber - potetmel
- Johannesbrødkjernemel
- FiberHusk – psylliumfrøskall
- Sukkerroefiber/Fiberx
- Fiberfin/Hi-maize – resistent maisfiber
- Bakepro - proteinpulver i stedet for mel (melkeprotein, laktose)

Fruktose/fruktsukker

Sukker forekommer naturlig i både frukt og bær. Bordsukker er fruktose og glukose bundet sammen. Noen mennesker er intolerante mot fruktose, og kroppen deres klarer ikke å ta opp mye fruktose i tarmene. Nedsatt opptak kan gi hodepine, uvelhet, utmattelse, magevondt og diaré. Det er lite fruktose i ananas, aprikoser, fersken, honningmelon, nettmelon, plommer og mandariner.

Fytinsyre

Fytinsyre forekommer i det ytre skallet av forskjellige kornslag, og er ufordøyelig for mennesker. Det kan hindre fordøyelse og opptak av andre næringsstoffer som for eksempel sink, jern og kalsium. Fytinsyre reduseres ved gjæring, og særlig ved bruk av surdeig. Fytinsyre er et større problem i land der man baker brød uten gjær.

Salt

Salt er en uheldig ingrediens for betennelsestilstander. I dag spiser vi 10 gram salt, men vi trenger bare 3 gram. Mye av saltet får vi i oss fra bearbeidet mat, halvferdig mat, ferdigmat og når vi lager maten. Dersom man ikke spiser ferdigmat og halvfabrikata, får man som regel ikke i seg for mye salt. Salt er negativt for blodtrykk, betennelse og kreft (særlig i magesekken).

Alternativer til salt

Seltin inneholder 50 % mindre natrium enn vanlig havsalt, og kan derfor bidra til at vi minsker saltinntaket vårt. Andre ingredienser:

- Hvitvins- eller krydderreddik, balsamico
- Frisk eller tørket oregano, basilikum, timian, rosmarin, koriander
- Kanel, muskatnøtt, karri
- Løk, hvitløk, purre
- Grønnsaker med sterk egensmak (paprika, tomat, reddik) tilsatt litt sukker "krydder", kan framheve smaken til andre råvarer

Disse ingrediensene inneholder ofte mye antioksidanter og er derfor et sunt alternativ til salt.

Halvfabrikata/helfabrikata

Dersom man vil gjøre noe med kostholdet sitt, er det lurt å begynne med å fjerne hel- og halvfabrikert mat fra kostholdet. Denne maten inneholder ofte for mye salt, sukker og fett (transfett og mettet fett). Den inneholder også mer tilsetningsstoffer. I tillegg har hel- og halvfabrikata redusert innhold av vitaminer og mineraler.

Koffein

Koffein kan muligens stimulere produksjonen av østrogen. Det senker blodsukkeret, er stimulerende og har en diuretisk (vannlatende) effekt. Koffein anbefales ikke i store mengder for gravide.

Alkohol

Alkohol kan være gunstig i små doser – 1 glass vin pr dag eller 1 liten øl pr dag. Stort sett har alkohol negative virkninger. Det reduserer blodsukkeret, skaper hormonell ubalanse, kan føre til energioverskudd og tørker ut kroppen. Alkohol øker betennelsesreaksjoner i kroppen, kan øke blødninger og gi hodepine. Den kan forverre PMS og menstruasjonsrelaterte smerter. Alkohol er ikke gunstig for fruktbarhet og reproduksjon.

Gunstige matvarer

- **Matvarer og bestanddeler i mat**
- **Mulige forklaringer**

Antioksidanter – kilder

Matvarer med mye antioksidanter er ofte sunne matvarer som vi trygt kan spise mye av. Man vet egentlig ikke om det er antioksidantene eller noe annet i matvaren som er bra. Det er ikke grunnlag for å anbefale spesifikke antioksidanter og spesielle antioksidantrike matvarer, men det er godt grunnlag for å anbefale høyt inntak av helkornsprodukter, frukt, bær, grønnsaker, nøtter og frø. Det er ikke avklart hvilke stoffer i disse matvaregruppene som har beskyttende effekt på sykdom, men forbindelser som styrker antioksidantforsvaret, er gode kandidater.

Kilder for antioksidanter:

Sammalt korn

- Bygg, hirse og havre

Frukt, bær og grønnsaker

- Grønncål, chilipepper, rødkål, paprika, persille, artisjokk, rosenkål, spinat, løk,
- rødbet, blåpotet
- Granateple, sitrusfrukt, druer, plommer, ananas, kiwi, dadler, tørkede aprikos,
- svsker
- Nyper, krekling, blåbær, solbær, kirsebær, ville bjørnebær, ville og dyrkede jordbær, kultiverte bjørnebær og tyttebær

Nøtter og frø

- Valnøtter og solsikkefrø

Krydder og urter

Saft (Helios) og juice (Brämhults, Nora, Fellesmeieriet, Delights)

Grønn te, rødvin

Tilskudd basert på grønn te, blåbær og blå druer

5 om dagen

Myndighetene anbefaler at vi spiser fem porsjoner grønnsaker/frukter om dagen. Vi skal da helst ha tre fra grønnsaker og to frukter. Hvis vi spiser ca. 500 gram frukt og grønt om dagen, er det bra – gjerne mer grønsaker enn frukt.

250-300 g grønnsaker, gjerne mer

- Blandet salat til lunsj
- Kokte eller rå til middag
- Mellommåltider

200-250 g frukt

- Gjerne 100-150 g bær
- Gjerne på kvelden sammen med litt yoghurt
- Smoothie eller juice
 - Begrens til 1 glass
 - Antioksidantrike juice uten tilsatt sukker

Gode middagsråd

Når du planlegger middagen, bør man tenke på at man skal ha 200-350 g grønnsaker, 100-200 g kjøtt/fisk/kylling og 100-150 g kokt ris/pasta/potet. Det er veldig viktig at man varierer måltidene slik at man får et balansert kosthold.

- Enkel suppe fra grunnen med urter, krydder og grønnsaker. Jevn med stavmikser hvis du vil
- Kokt potet eller (natur)ris, (fullkorns)pasta
- Rikelig med grønnsaker: rå og/eller lettkokte
- Bønner, linser, erter
- Fet og mager fisk, fiskeprodukter
- Fjørfekjøtt, vilt og annet magert kjøtt
- Bak eller stek i god olje eller flytende margarin
- Vann som drikke

Ferske eller frosne grønnsaker

Det er ikke nødvendigvis bedre med ferske grønnsaker. Frosne grønnsaker er et utvalg av de beste grønnsakene. De er uten jord og er skånsomt behandlet. De blir fryst ned raskt etter at de er høstet. Med ferske grønnsaker er det brukt tid på transport til butikk, og man må også ta med i betraktningen at de blir oppbevart en tid i butikk og i hjemmet. Det kan derfor gå en tid fra de blir høstet til vi spiser dem. Varier gjerne mellom ferske og frosne.

De fleste av næringsstoffene i grønnsaker går tapt under tilberedning. Det er alltid best å dampkoke dem, evt bake dem i folie eller tilberede dem i mikrobølgeovn.

Kostfiber

Kostfiber er et samlebegrep på ufordøyelige karbohydrater som finnes i fiberrike matvarer fra planteriket. Kostfiber er viktig for helsen vår fordi det regulerer blodsukker og kolesterol. Det fremmer også fordøyelsen, og bidrar til utskillelsen av avfallsstoffer i kroppen. Kostfiber binder østrogen i tarmen og bidrar til økt utskillelse. Kostfiber finnes i belgfrukter, nøtter, frø, grønnsaker og frukt, samt i skallet på korn. I Norge er de viktigste kildene for kostfiber kornprodukter, grønnsaker og frukt.

Inulin og FOS (fruktooligosakkarider) = prebiotika

Prebiotika er ufordøyelige karbohydrater (visse typer fiber) som stimulerer vekst av gunstige bakterier i tykktarmen. Det består av sammenkjedet fruktose. De smaker søtt, er kalorifattige og påvirker ikke blodsukkeret. Det reduserer mengden østrogen i kroppen.

Prebiotika fordøyes av bakteriene i tarmen, og stimulerer veksten av gode bakterier der. Samtidig reduserer de skadelige bakterier og sopp. De kan derimot også gi gassproblemer fordi bakteriene produserer gass når de "spiser" prebiotika i tarmen vår.

Inulinkilder er grove kornprodukter, løk, sikorirot, artiskokker og jordskokker. FOS-kilder er bananer, løk, hvitløk, asparges, bygg, hvete, honning og tomater.

Kornprodukter

Velg de groveste kornproduktene. Det helt grove er det brødet som er anbefalt



Bruk brødskalaen når du handler brød. Det ekstra grove brødet har alle fire delene røde. Det finnes mange brød i butikkene i dag som er ekstra grove.

Når det gjelder frokostblandinger, er det en god retningslinje å velge de produktene som er nøkkelhullsmerket.

Stabilt blodsukker – mulige mekanismer

Grove kornprodukter gir stabilt blodsukker. Stabilt blodsukker er noe vi bør etterstrebe ved å kutte ut sukker og øke inntaket av fiberholdig mat. Dersom man klarer å holde blodsukkeret stabilt, vil det gi mange fordeler for helsen vår:

- Mer stabil produksjon av hormoner
- Mindre variasjon i insulinproduksjonen
- Mindre stress
- Mindre sult
- Mindre lagring av fett
- Mindre betennelse
- Mer stabil forbrenning
- Mer stabilt humør
- Bedre søvn

Anbefalt inntak av sunne fettsyrer

Det er som tidligere nevnt, viktig med riktig balanse mellom fettsyrene

Omega 9 (cirka 30 g pr dag)

- Oljesyre
- Avokado, nøtter, oliven

Omega 6 (cirka 10-15 g pr dag)

- Nøtter, frø
- Helkorn

Omega 3 (cirka 2-5 g pr dag)

- Fet fisk
- Valnøtter
- Linfrø

Når man kutter ut det usunne fett, er det viktig at man erstatter det med sunt fett, som for eksempel fett fra fisk og nøtter. Vi bør spise 300-450 gram ren fisk hver uke. 200 av disse

grammene bør komme fra fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Vi kan spise usaltede nøtter hver dag, for eks 20 g hver dag eller 150 g pr uke.

Fettkvaliteten i egg, kjøtt og fisk

Kvaliteten på fett i disse produktene kommer an på foret som dyrene og fisken spiser. Industrien jobber med å lage fôr som inneholder mer sunt fett. Økologiske dyr får ofte fôr av bedre kvalitet. Fettkvaliteten til dyr som beiter er ofte bedre. Det finnes i dag egg i butikken som er beriket med omega 3. Tine har også laget en gulost (Tine Engfrisk) som er laget av melk fra kyr som har fått spesialfôr, slik at innholdet av mettet fett er redusert.

Nøtter og frø

Nøtter og frø er sunt i små mengder. Vi skal ha ca. 20 gram usaltede nøtter pr. dag (en liten neve) eller 150 gram pr uke. Forslag til nøtter og frø:

- Valnøtter
- Mandler
- Hasselnøtter
- Pekannøtter
- Paranøtter
- Macadamianøtter
- Gresskarfrø
- Solsikkefrø
- Sesamfrø
- Pinjekjerner
- Linfrø

Valnøtter, pekannøtter og paranøtter inneholder mest omega 3.

Matolje

Kaldpresset olje er best for helsen. Når man kjøper kaldpressede oljer, er det viktig å kjøpe olje av god kvalitet fra en kjent produsent. Den framstilles uten oppvarming eller bruk av kjemikalier. Dette gjør at næringsstoffene, smaken og antioksidanter bevares. Ulempen er at kaldpresset olje ikke tåler oppvarming særlig godt (den brenner lett), og er dermed ikke egnet til å steke med. Varmpresset olje (raffinerte oljer) varmes opp og blir så presset og filtrert. Innholdet av næringsstoffer, antioksidanter og smak endres. Fordelen med varmpresset olje er at den tåler varme bedre og egner seg derfor bedre til steking og baking. Matolje bør oppbevares på mørke flasker. De bør settes mørkt, svalt og tørt.

Ulike oljer – ulike bruksområder

Det holder å ha en kaldpresset og en varmpresset olje hjemme. Det er ikke gunstig å bruke olje til å steke i veldig høy temperatur. Maks 180 – 200 grader, enten man steker i panne eller i ovn. Olivenolje (ikke extra virgin) og rapsolje er best å steke i. Extra virgin olje skifter

smak ved 70 – 100 grader. Hvis du skal steke mat på ekstra høy varme, er det best å bruke flytende margarin eller meierismør. Hvis du skal frituresteke mat, er det best å bruke egnet olje og ikke bruke fritureoljen flere ganger. Til dressinger og kalde retter er det fint å bruke olje med mye omega 3 og mye enumettet fett.

Gode oljer til steking

- Olivenolje
- Rapsolje
- Avokadoolje
- Gresskarfrøolje
- Jordnøtt- eller peanøttolje - tåler sterk varme og kan brukes til woking eller frituresteking helt opp til 210°
- Sesamolje
- Vita hjertegod - blanding av oliven, raps og solsikke

Gode oljer til dressinger

- Pinjekjerneolje
 - Smaker litt nøttaktig, og brukes i kalde retter, sauser, dressinger og som ekstra piff på grønnsaker, kjøtt og fisk.
- Safflorolje/tistelolje
 - Presset av saflortistelen eller safrantistelen. Rik på flerumettet fett, og er kjempefin i salatdressinger.
- Hasselnøttolje eller mandelolje
 - Markant smak. Brukes i grønne salater eller i risotto, eller den piskes inn i sauser til fisk og skalldyr.
- Sennepsfrøolje
 - Mild smak, men ikke av sennep. Brukes i dressinger.
- Pistasjeolje
 - Brukes først og fremst i salater, men også i kakebunner, iskrem og småkaker.
- Valnøttolje
 - Kraftig smak, brukes helst i dressinger, kakebunner eller som smaksforsterker til kokte grønnsaker. Rik på de sunne fettsyrene omega-3. Oppbevares i kjøleskap.

Margariner

Margarin bør inneholde under 10-15 gram mettede fettsyrer pr 100 g. Noe mettet fett må de inneholde for å kunne brukes til steking og for å ha riktig konsistens. I Norge inneholder ikke margariner transfett.

Tilskudd av fettsyrer

- Omega 3 tilskudd

- 1000-3000 mg pr døgn (avhengig av hvor mye fet fisk du spiser)
- Tran
 - 2 kapsler eller 1 måleskje
- Nattlysolje
 - 200-500 mg pr døgn

Konsekvensen av for mye omega 3 er økt blødningstendens. Andre alvorlige bivirkninger er ikke kjent, men inntaket bør ikke og trenger ikke å overstige 4 gram pr dag.

Belgfrukter (bønner, linser, erter)

Vi spiser for lite belgfrukter i Norge, og bør øke inntaket. Belgfrukter inneholder mye vitaminer, mineraler og sporstoffer. De inneholder lite fett, mye protein og fiber. Belgfrukter er langsomme karbohydrater. Belgfrukter kan brukes i gryteretter, salater og som pålegg og tilbehør til middag.

Probiotika

Probiotika er bakterier som bidrar til sunnere tykktarm. Det finnes i fermenterte soyaprodukter som tofu, miso, yoghurt, tempeh og natto. (Å fermentere vil si å få noe til å gjære). Man finner det også i fermenterte melkeprodukter som yoghurt, Cultura, Activia og Biola. Probiotika finnes også som kosttilskudd. Velg da et produkt fra en kjent produsent. Probiotika kan hemme aktivering av østrogen.

Hvitt kjøtt

Hvitt kjøtt som i høns, kylling og kalkun kan godt erstatte rødt kjøtt. Det inneholder lite fett, og det fett som er i hvitt kjøtt, er sunnere enn i rødt kjøtt. Hvitt kjøtt er en bra proteinkilde og virker stabiliserende på blodsukkeret. Det er også her viktig å velge rene produkter – unngå pølser, skinn, kjøttdeig og panerte produkter.

Egg

Eggehvite inneholder høykvalitetsprotein. Eggeplommen er rik på vitaminer, mineraler, sporstoffer, protein og fett (både mettet og umettet fett). De som har forhøyet kolesterol, bør ikke spise mer enn to egg pr. uke. De som har normalt kolesterol kan spise 3-4 egg pr. uke.

Urter, frø og krydder

Krydder, urter og frø kan med fordel brukes til å erstatte salt med. Mange av disse produktene har mye antioksidanter og andre stoffer med mulige gunstige virkninger på kroppen og helsen vår.

- Antioksidanter

- Nellik, oregano, allehånde, kanel, kryddersalvie, peppermynte,
- kryddertimian, sitronmelisse, rosmarin, timian, merian
- Kinesiske medisinurter
- Betennelsesdempende
 - Hvitløk
- Godt for fordøyelsen
 - Ingefær
 - Fennikel
 - Peppermynte
 - Hvitløk
 - Loppefrøskall/psyllium
 - Chiafrø
 - Linfrø

Vann, væske og annen drikke

Vann er den beste tørstedrikken. Det holder med ca. 1 liter pr. dag. Dersom man trener mye, kan behovet øke. Melk er en god kalsiumkilde, men gir også mye energi. Kan være lurt å tenke på mengden man drikker pr. dag – to glass pr dag er nok. Juice er god kilde til vitaminer og antioksidanter, men gir også mye energi. Et glass pr. dag er nok. Brus trenger vi egentlig ikke, og inntaket bør begrenses til spesielle anledninger. Det er da best å velge sukkerfritt alternativ.

Alkohol kan være gunstig i små mengder, men gir også mye energi. Med små mengder mener man 1 enhet alkohol pr. dag for kvinner. Det vil si 1,2 dl vin, eller 0,33 dl øl eller 0,02 dl sprit. Det er viktig å unngå alkohol dersom man planlegger å bli gravid, er gravid eller ammer.

Grønn te og kaffe er en god kilde til antioksidanter, men koffein kan forsterke smerter, øke betennelse og gi ustabil blodsukker hos noen sensitive individer.

Økologiske matvarer



Ø-merket og EU-logoen på økologisk mat garanterer for produksjonsmåten av produktet. Det bygger på grunnprinsipper om helse, økologi, rettferdighet og varsomhet. Ved økologisk produksjon bruker man minimalt med tilsetningsstoffer. Man tenker på dyrenes velferd og bruker ingen kjemiske sprøytemidler eller hormoner med potensielt østrogenliknende effekt. Produktene blir framstilt ved bruk av husdyrgjødsel og annen organisk gjødsel. Produktene er uten kunstig aroma- og fargestoffer, og det er strenge restriksjoner for bruk av konserveringsmidler. All bruk av genmodifiserte produkter er forbudt. Man er usikre på om innholdet av næringsstoffer er høyere i økologiske produkter enn i andre produkter. En ulempe med økologiske produkter er at de er dyre og det er lite utvalg.

Tips i forhold til økonomi

- Planlegg innkjøp - handleliste
- Lag ukeplan
- Store kvanta av tørrvarer
- Små kvanta av ferske varer – unngå svinn
- Vegetarretter er billigere enn fisk og kjøtt
- Sesongmatvarer er billigere
- Matpakke på jobb
- Ha mellommåltider hjemme og med deg
- Variasjon – da trenger du ikke tilskudd
- Internettbutikker i USA (ofte bedre utvalg og billigere enn i Norge)
- Husk toll, moms, frakt

Å investere i helse er det beste vi kan gjøre!!!

Kosttilskudd og naturmidler

- **Typer**
- **Faremomenter**

Kosttilskudd og naturmidler

Behovet for essensielle stoffer bør i størst mulig grad dekkes gjennom et variert kosthold. Dersom man vet at man ikke får i seg visse stoffer eller har et økt behov, kan man bruke tilskudd. Ikke ta større doser enn det som står på pakken uten å konferere med lege eller annet helsepersonell. Det er allikevel som regel trygt å doble dosen i en kort periode. Unntaket her er vitamin A og D, samt jern og sterke naturmidler – anbefalingene for disse bør ikke overstiges uten at man har en påvist mangel.

Dersom du skal bruke kosttilskudd, er det viktig å kjøpe kvalitetskontrollerte og godkjente produkter. Du kan sjekke dette ut på Bransjerådet for Naturmidler (www.brn.no) og på Norsk opplysningskontor for Helsekost (www.helsekostopplysningen.no). Produkter som ikke er godkjente, kan være forurenset og inneholde for eksempel tungmetaller, mikroorganismer og legemidler.

Kosttilskudd kan virke inn på effekten av vanlige legemidler, så dersom man bruker legemidler er det viktig å rådføre seg med lege før man begynner å bruke ulike kosttilskudd. Alt som kan ha en positiv helseeffekt kan også gi bivirkninger eller uønskede reaksjoner.

Husk at naturlige produkter også kan være giftige!

Hvis man tar enkeltmineraler eller vitaminer, er det viktig å ta multivitamineral samtidig fordi mange vitaminer og mineraler øker hverandres opptak. Organiske forbindelser tas bedre opp i tarmen og gir færre mage- og tarmbivirkninger.

Alle mennesker er forskjellige, og derfor virker også tilskudd ulikt på dem. Når man begynner på et nytt produkt, bør man prøve det i 4-12 uker for å se eventuell virkning. Respekter dosen som er anbefalt på pakken, eller det som legen eller en erfaren terapeut har foreskrevet.

Kvinner og kosttilskudd

- Kvinner i fertil alder
 - Humle har østrogeneffekter
 - Jodholdige tang- og tareprodukter øker stoffskiftet
 - Sitronmelisse i store doser reduserer stoffskiftet
 - Soyaprodukter
- Gravide
 - Folsyre, magnesium, vitamin C er OK
 - Jern (ved behov)
 - Ikke for mye vitamin A (fettløselig)
 - Ikke urtete av bringebærblader, grønn te, te-ekstrakt, koffeinholdige produkter og renssekurer
- Ammende
 - Salviete og Aloe vera juice reduserer melkeproduksjon

Kosttilskudd og endometriose

Tilskudd	Kan hjelpe
Omega 3	Immunforsvaret, hjertet, nervevev, betennelsesreaksjon
GLA (nattlysolje)	Betennelsesreaksjon
Vitamin E	Hormonbalanse, immunforsvaret, antioksidant
Vitamin B kompleks	Forbrenning, immunforsvaret, hud/hår/negler
Vitamin C	Immunforsvaret, antioksidant
Magnesium	Kramper, hodepine
Selen	Immunforsvaret, antioksidant
Vitamin D + Kalsium	Skjeletthelse
Jern/Iron	Kun ved jernmangel, eller ved lave jernlagre

Oppsummering av kostråd

- Spis mest mulig naturlige råvarer, og minst mulig halv- og helfabrikata
- Spis helkornsprodukter
- Unngå hvete og gluten hvis du er sensitiv
- Velg magre meieriprodukter

- Unngå laktose eller kumelkprodukter hvis du er sensitiv
- Spis mer frukt, bær, grønnsaker og belgfrukter
- Spis mer nøtter, frø, krydder og urter
- Velg hvitt kjøtt, fet og mager fisk framfor rødt kjøtt
- Bruk olivenolje, rapsolje og valnøttolje i maten
- Spis moderate mengder egg
- Ha et lavt inntak av sukker, salt, alkohol og rødt kjøtt
- Bruk kosttilskudd i perioder med dårlig kosthold eller ved mye sykdom
- Drikk mye vann

Utforske på egenhånd?

Sett deg godt inn i temaet FØR du begynner. Det er lurt å skrive dagbok underveis, da er det lettere å huske hva som virker og ikke virker. Hvis du skal fjerne matvaregrupper fra kosten din, er det viktig å eliminere en matvaregruppe pr. uke. Unngå unødvendige restriksjoner som du ikke blir bedre av og som er vanskelige å leve med. Det er viktig å finne en balanse slik at man har et liv ved siden av kostholdsendingene. Det hjelper ikke å ha lite smerter hvis man ikke kan leve et godt liv ved siden av fordi man ikke kan delta på sosiale aktiviteter.

Når du har funnet ut hva du vil endre, prøv det i 4-8 uker for å se om det hjelper. Blir du ikke bedre, bør du ikke fortsette. Gjør ditt beste, og unngå å ha dårlig samvittighet og føle skyld. Det er sterkt anbefalt å søke veiledning av kyndig helsepersonell dersom man skal gjøre store kostholdsendinger.

Noen nyttige nettsteder

- www.j-endometriosis.com (Journal of Endometriosis – artikler og forskning)
- www.relieveendometriosis.com
- www.endo-resolved.com
- www.endozone.org
- www.endomagazine.com
- www.endo101.com
- www.helsedirektoratet.no/ernaering
- www.matportalen.no
- www.mattilsynet.no
- www.bramat.no

Nettbutikker

- www.allergimat.no
- www.funksjonellmat.no
- www.iherb.com

Noen nyttige bøker

- Treating Your Endometriosis
- A key to healing and fertility through nutrition
- Recipes for the Endometriosis Diet
- Reclaim Your Life – Your Guide to Aid Healing of Endometriosis
- The Endometriosis Sourcebook
- Overcoming Endometriosis
- Endometriosis: The Complete Reference for Taking Charge of Your Health
- Unveiling Endometriosis