



# Kosthold ved KOLS og overvekt

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.

Noen som har KOLS er overvektige, mens andre er undervektige. Dette faktaarket omhandler KOLS og overvekt.

Selv om mange med KOLS sliter med for lav vekt, er det også en del som veier for mye. Dette kan for eksempel skyldes nedsatt bevegelighet på grunn av vanskeligheter med å puste, eller at du går på medisiner som øker appetitten.

En vektreduksjon vil kunne lette symptomene fordi det vil føre til at noe av magesfettet forsvinner, noe som gir en betydelig forbedring når det gjelder pusten.

## **Motvirk tap av muskelmasse**

KOLS fører til tap av muskelmasse, spesielt hos de som er undervektige, men kan også forekomme hos deg som veier for mye.

En redusert muskelmasse fører til redusert prestasjon ved fysisk aktivitet, noe som kan gjøre det enda vanskeligere for deg som allerede er overvektig å gå ned i vekt eller forhindre videre vekttoppgang.

Hvis du ikke beveger deg nok, vil det føre til videre

muskelsvinn, noe som gir deg lavere forbrenning og enda vanskeligere for å holde en normal vekt.

For å unngå/minimere tap av muskelmasse, er det viktig at du forsøker å trene litt styrketrening, samtidig som du er bevisst på at du får i deg nok protein.

Protein får du fra kjøtt, fisk, kylling, melkeprodukter, egg og belgfrukter. Spis gjerne proteinholdig mat til hvert måltid.

## **Bedre pust med vektreduksjon**

Hvis du veier flere kilo for mye, vil en vektreduksjon være svært positivt for pusten din. En nøkkelfaktor for en vellykket vektreduksjon er at du forbruker mer energi enn du får i deg. Du kan også ha mye å hente på være bevisst på hva slags karbohydrater du får i deg. Dette kan du lese mer om i faktaarkene:

- Kosthold ved overvekt
- Kosthold for bedre helse

## **Tykk og beinskjør av medisiner?**

Mange lungesyke får gjentakende behandlinger med kortison. Kortison øker matlysten og fører ofte til at man legger på seg. 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).

## En skje tran om dagen

Det er også en fordel å ta tran ettersom dette inneholder vitamin D som sørger for et effektiv opptak av kalsium fra tarmen. Mangel på vitamin D er også forbundet med dårligere lungesfunksjon.

Tran er dessuten en god kilde til de essensielle og helsefremmende omega-3-fettsyrene. Omega-3 er trolig viktig for deg som har KOLS fordi det kan være med på å dempe betennelsesprosesser i luftveiene. Omega-3 får du ikke bare fra tran, men også fra fet fisk som laks, ørret, makrell og sild.



Fisk på skiven er en utmerket måte å få i seg omega-3-fettsyrer på. Foto: Brodogkorn.no/Nadin Martinuzzi