



Kosthold ved Morbus Crohn

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

Morbus Crohn er en kronisk betennelsestilstand i tarmen der betennelsen kan oppstå i hele mage-tarmsystemet. Det vanligste er at det blir betent i nederste del av tynntarmen eller tykktarmen. Betennelse kan blusse opp i perioder, for så å gå tilbake igjen (remisjon). Betennelsen kan i perioder bli så ille at det blir nødvendig å operere bort deler av tarmen, noe som kan gå utover næringsopptaket.

I de periodene der tarmen er betent, kan det oppstå symptomer som diaré (ofte med blod og slim), magesmerter, luft i tarmen, nedsatt tarmfunksjon, feber, dårlig matlyst, anemi, kvalme, redusert vekst, underernæring og nedsatt allmenntilstand. En del kan oppleve en malabsorpsjon av fett, noe som kan gi lys diaré som flyter i toalettskålen.

Underernæring ved Crohns sykdom

En del som har Crohns sykdommer er i perioder undervektige og underernærte. Dette kan skyldes flere faktorer, som aktiv betennelse, feber, diaré, og at deler av tarmen er fjernet, noe som gjør at næringsopptaket blir dårligere enn hos andre. Malabsorpsjon av en rekke næringsstoffer, særlig fett og fettløselige vitaminer, jern, B12, folsyre, kalsium, magnesium og sink er nokså vanlig i forbindelse med aktiv sykdom. Mange har samtidig et utilstrekkelig matinntak, ofte pga kvalme, nedsatt allmenntilstand eller fordi de er redd for å spise pga smerter og diaré.

Ernæringsbehandling ved Crohns sykdom

En del medisiner som brukes ved Crohns sykdom kan virke negativt inn på ernæringsstatus. Eksempler på dette er glukokortikoider (Prednison, Prednisolon) som hemmer normal kalsium, fosfor og vitamin D metabolisme,

og gallesyrebindende medikamenter som kan hemme absorpsjonen av fettløselige vitaminer.

Undersøkelser viser at enteral ernæring (sonde + næringsdrikker) kan gjøre at en aktiv betennelse går tilbake (remisjon). Det er også mye som tyder på at næringsdrikker som et supplement til annen mat (supplementary EN) kan være med på å opprettholde remisjon. Siden en del av medisinene som brukes under aktiv betennelse kan ha en del bivirkninger, er behandling kun ved hjelp av enteral ernæring et godt alternativ for noen, ikke minst barn som er i vekst.

Kostråd til deg som har Crohns sykdom

Fordi dette er en sykdom som kan veksle mellom gode og dårligere perioder, vil behovet for og lysten på mat variere. I gode perioder kan du kanskje spise det meste uten at det fører til problemer og ubehag. I slike perioder bør du ha som mål å legge på deg, hvis du ellers sliter med å holde vekten oppe. Dette vil nemlig gjøre at du takler eventuelle tilbakefall som kan føre til vekt-nedgang bedre.

I perioder der tarmen er betent har du kanskje problemer med å fordøye fett og/eller laktose (melkesukker). Dette kan føre til diaré, luft og magesmerter. For å redusere disse symptomene, er det lurt å begrense inntaket av det du føler at du får mer diaré av, enten det er mat- og drikke som inneholder melkesukker, eller om det er mat som inneholder mye fett. Hvis du har forsnevninger i tarmen, kan trevlete mat som seigt kjøtt, mais, ananas, asparges, sitrusfrukter og brokko- listilker sette seg fast og gi smerte.

Mange føler at de blir verre av visse matvarer, for eksempel sterkt krydret mat. Hvis det er tilfellet



Brokkolipure, rotmos og blomkålkrem er skånsomme retter for tarmen. Foto: Mette Randem Opplysningskontoret for frukt og grønt (frukt.no).

for deg, bør du begrense inntaket av mat du er helt sikker på at du blir verre av, men ikke kutte ut mat du "kanskje tror" at du blir dårligere av. Det er nemlig viktig at du ikke ender opp med et altfor snevert kosthold.

Kost ved lett sykdomsaktivitet

Ved lette symptomer på sykdommen slik som luft i magen eller litt hyppigere avføringer, bør du være bevisst på at du har et sunt og variert kosthold. Mange små måltider er bedre og mer skånsomt for tarmen enn få store. Spis gjerne grovt brød, frukt og grønnsaker og annen fiberrik mat hvis ikke dette fører til forverrelse av symptomene.

En del som har Crohns har laktoseintoleranse, men hvis du tåler laktose, er melk og melkeprodukter en fin kilde til energi og næringsstoffer. Hvis du reagerer på laktose, bør du velge laktosefrie melkeprodukter.

Drikk mye i perioder der du har hyppige avføringer. Drikk gjerne drikker som inneholder både salt og sukker, slik som Farris blandet med eplejuice fordi dette tas lettere opp i tarmen.

For å være sikker på at du får i deg nok vitaminer, mineraler og omega-3, bør du ta tilskudd av multivitamin og tran eller omega-3 kapsler hver dag. Omega-3 er spesielt viktig ettersom det har vist seg å kunne redusere betennelse.

Kost ved aktiv betennelse

Hvis betennelsen blusser opp og du får symptomer som feber, diaré (gjerne blodig), vekttap og nedsatt allmenntilstand, gjør dette at du har et økt behov for energi, væske og næringsstoffer. Dette kan være en utfordring hvis du samtidig er kvalm, og har smerter og diaré.

For å klare å få i deg nok energi og næringsstoffer, kan det ofte være lurt å drikke næringsdrikker mellom måltidene. Det finnes mange typer næringsdrikker som har forskjellig næringsinnhold og smak. Hvis symptomene blir verre når du spiser fett, bør du velge næringsdrikker som er fettfrie eller som inneholder MCT fett fremfor annet fett. Noen av næringsdrikkene inneholder proteiner som består av enkelte aminosyrer, som suges opp bedre i tarmen. En del av næringsdrikkene inneholder svært lite laktose, og passer bra for deg som reagerer på melkesukker. Hvis du synes det er vanskelig å finne frem til en næringsdrikk som passer deg, eller hvis du sliter med å få i deg nok næring, bør du be om en henvisning til klinisk ernæringsfysiolog på sykehuset du hører til, eller be om råd på nærmeste apotek.

I perioder der du har en aktiv betennelse, og ikke klarer å få i deg nok næring selv, kan det være behov for sondeernæring.