



MS og ernæring



At være aktiv, spise en varieret kost og opretholde en normal vægt er alt sammen vigtigt for et godt helbred. Det gælder for os alle.

En sund livsstil kan hjælpe dig med at få det bedre, holde styr på din sklerosetræthed og forbedre din generelle følelse af velvære.

Denne pjece indeholder vejledning til kost og sunde spisevaner som vejen til velvære og et supplement til din behandling. Der findes også specialister som diætister og ernæringsfysiologer, som du kan gå til for at få ekspertråd.

På de kommende sider refereres til forskellige kilder. Kilderne er angivet på bagsiden

MS og ernæring

Vil en særlig diæt hjælpe på min MS?¹

Mad er kroppens brændstof og giver os energi. Generelt anbefales alle at følge Fødevarerstyrelsens officielle kostråd.

Der er ikke nogen specifik anbefalet kost til MS, og det er bedst at undgå "specielle" diæter, der ikke er medicinsk dokumenteret.

Du kan støde på en masse information om specifikke MS-diæter, og det kan være overvældende eller forvirrende. Det bedste er at spise en varieret kost, der passer til dig.

Skal jeg foretage ændringer i min kost?¹

En ændring i kosten vil ikke kurere eller bremse MS, men sund kost kan hjælpe dig og din krop med at få det bedre i dagligdagen.

Du skal sigte mod at spise en varieret kost, der giver dig vitaminer, næringsstoffer og kalorier, som du har brug for. Du kan, i næste afsnit, læse mere om, hvad en varieret kost består af.

"Efter jeg fandt ud af, at jeg har MS, har jeg virkelig ændret den måde, jeg tænker mad på. Nu ser jeg mad som vejen til velvære og et supplement til min behandling. Når man spiser sund, frisk og ernæringsrigtig mad, giver det virkelig kroppen brændstof, og det har hjulpet mig med at styre nogle af symptomerne som sklerosetræthed og koncentrationsbesvær"

- Filipa M



Er der nogen specifikke fødevarer, der udløser mine MS-symptomer?

Alle personer er forskellige, så det er bedst, at du lærer din egen krop at kende. Vær opmærksom på de fødevarer, som giver dig mindre energi og overskud i forhold til MS – det kan variere fra person til person, og det kan også være, at du slet ikke bemærker noget.

PÅMINDELSE

Indtagelse af sund og varieret kost kan give dig mere energi og velvære.



Spis sundt

Hvad indeholder en varieret kost?²

En varieret kost skal indeholde en række fødevarergrupper. På grund af de næringsstoffer de indeholder, skal nogle fødevarergrupper udgøre mere af det vi spiser end andre. Prøv at spise fra hver af fødevarergrupperne i de viste forhold.

Frugt og grøntsager:



- En god kilde til vitaminer, mineraler og fibre
- Prøv at spise mindst 5 portioner hver dag
- Vælg mellem frisk, frossen, fra dåse, tørret eller som juice



Stivelsesholdige fødevarer (*kartofler, brød, ris, pasta*):

- God energikilde
- Vælg fuldkornssorter, der indeholder mange fibre
- Undgå sukkerholdigt bagværk



Mælkeprodukter og alternativer (*mælk, yoghurt, ost*):

- God kilde til calcium, protein og nogle vitaminer
- Vælg produkter med lavere indhold af fedt og sukker
- Mælkefri alternativer omfatter produkter fremstillet af soja eller nødder



Kød, fisk, æg, tofu:

- God kilde til proteiner, vitaminer og mineraler
- Vælg magert kød, og spis mindre rødt og forarbejdet kød
- Bælgrugter (bønner, ærter og linser) er et godt valg, da de har et højt indhold af fibre og et lavt fedtindhold



Olier og fedtstoffer (*madolier, smør, smørelse*):

- Højt energiindhold, skal spises i små mængder
- Naturlige fedtstoffer er sundere end forarbejdet fedt



Lækkerier (*chokolade, kage, sukkerholdige læskedrikke, chips*):

- Højt indhold af fedt, salt og sukker
- Ikke væsentligt i vores kost og bør spises sjældnere og i små mængder



Vand:

- Sørg for at holde dig godt hydreret ved at drikke masser af vand hver dag

Hvilke sunde udskiftninger kan jeg foretage?³⁻⁶

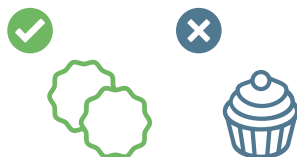
Alle, der ønsker at forblive sunde, skal forsøge at undgå at spise forarbejdede fødevarer med højt indhold af mættet ("usundt") fedt og raffineret sukker, såsom friturestegt mad og emballeret bagværk.

Prøv at vælge sundere produkter, der er bedre for din krop:

- Vælg, når det er muligt, fødevarer, der er lette at fordøje og næringsrige: Vælg salat i stedet for pommes frites og frisk frugtjuice i stedet for koffeinholdige drikkevarer eller læskedrikke



- Når du går ud og spiser, kan du sørge for at bestille mad, der er grillet frem for friturestegt, og lade være med at komme salt på maden. På farten kan du prøve at medbringe fuldkornskiks, riskager eller frugt og nødder, da det udgør en sund og praktisk snack



- Umættet fedt er et bedre alternativ end mættet fedt og transfedt. Det findes i fødevarer som fed fisk, ekstra jomfruolivenolie, avocado, nødder og frø. Begræns dit indtag af fødevarer med højt indhold af mættet fedt eller transfedt såsom bearbejdet kød og friturestegt fast food





PÅMINDELSE

En sund kost skal være fuld af frisk frugt, grøntsager, magre proteiner, sunde fedtstoffer og masser af fibre (som f.eks. fuldkornsprodukter) – men glem ikke, at det er OK at forkæle dig selv ind imellem



TING AT OVERVEJE

Spis så mange kalorier, du har brug for, for at få brændstof nok til din krop, men så du samtidig holder din vægt inden for et sundt interval





Ernæring og kroppen

Hvordan kan jeg opretholde en sund vægt?7

Det er vigtigt at supplere dit fødeindtag med fysisk aktivitet for at kunne opretholde en sund vægt.

- Hvis du har en tendens til at være undervægtig, kan du prøve at spise små måltider mere regelmæssigt i løbet af dagen, hvile inden du spiser og vælge næringsrige snacks som yoghurt, nødder og frugt
- Hvis du er overvægtig, kan du prøve at kontrollere din vægt ved at være opmærksom på portionsstørrelser og sænke mængden af de sukkerholdige fødevarer, du spiser. Denne slags fødevarer kan medføre vægtøgning, og når man vejer for meget, kan det øge den MS-relaterede træthed

Regelmæssig træning kan også hjælpe dig med at holde din vægt – du kan læse mere om træning og fordelene ved træning i vores pjece "*MS og træning*".

Er der nogen fødevarer, der kan hjælpe mod inflammation?1

Inflammation har betydning i MS, da det er knyttet til MS-udviklingen og symptomer. Selvom der ikke er nogen stærk dokumentation for, at en diæt kan bremse MS-udviklingen eller forhindre angreb, kan næringsstofferne i den mad, du spiser, enten forværre eller forbedre inflammation.

Usundt fedt og højt saltindhold menes at være dårligt for hjertesundheden, og det kan have en negativ indvirkning på inflammation. Det kan forværre dine MS-symptomer såsom sklerotræthed og smerter. Dette gælder også sukkerholdige og forarbejdede fødevarer.

Frugt og grøntsager, naturlige fedtstoffer og fødevarer med højt fiberindhold kan fungere som naturlige antiinflammatoriske midler og kan hjælpe med at reducere inflammation. Prøv at inkludere denne type fødevarer så meget som muligt i din kost.



Er der nogen fødevarer, der forbedrer hjernens funktion?⁸

Når du har MS, kan du opleve symptomer, der påvirker dit sind og din måde at tænke på, såsom koncentrationsbesvær og hukommelsesbesvær.

Nogle fødevarer er blevet associeret med bedre hjernestyrke, kendt som "hjernemad". Selvom hjernemad ikke kan forhindre ændringer i din hjerne, er den fuld af hjernevenlige næringsstoffer og naturlige fedtstoffer.

Grønne bladgrøntsager, fede fisk, bær og nødder anses for den bedste hjernemad.

"Da jeg ændrede min kost og begyndte at spise sundere, opdagede jeg en stor interesse for madlavning, som jeg ikke anede, at jeg havde. Nu nyder jeg at udforske nye retter og lave mad til venner og familie, og det virker også som terapi for min mentale tilstand"

-Filipa M

Hvordan påvirker D-vitamin MS?^{7,9,10}

D-vitamin hjælper din krop med at optage calcium og opbygge stærkere knogler og kan have en positiv indvirkning på immunsystemet. Det er vigtigt, at du sørger for, at du får nok D-vitamin.

Forskning tyder på, at lavt indhold af D-vitamin i kroppen er forbundet med en større risiko for attack og forværring af handicap hos personer med MS.

Hvor kan jeg få D-vitamin?¹¹

Vores krops vigtigste kilde til D-vitamin er solen.

D-vitamin findes naturligt i nogle fødevarer, herunder fed fisk og æggeblommer.

Men det kan være svært for os at få tilstrækkeligt D-vitamin udelukkende fra fødevarer, så nogle mennesker tager tilskud for at holde deres D-vitaminsniveau oppe.

TING AT OVERVEJE

Du kan eventuelt spørge dit MS-team, om du skal have kontrolleret dit D-vitaminsniveau, og om du skal tage tilskud ud over din MS-behandling. Det kan måske være særligt nødvendigt om vinteren.



Vil det påvirke min MS, hvis jeg drikker alkohol?

Alkohol har en negativ påvirkning på hjernefunktionen. Hvis du drikker alkohol, kan det være godt at gøre brug af Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Sørg for at tjekke med din egen læge, at intet af din medicin påvirkes af alkohol.

Tilberedning af måltider

Er der nogen tips til at gøre madlavning lettere, hvis jeg synes, at det er svært? ^{4,7,12}

Opgaver som indkøb og tilberedning af måltider kan kræve mere planlægningstid, og kan tage længere tid at udføre. Der er dog ting du kan gøre for at gøre dem lettere:



Få dagligvarer leveret eller sørg for at handle i en butik, som du kender godt. Organiser eventuelt din indkøbsseddel i den rækkefølge, som du bevæger dig rundt i butikken



Følg enkle og sunde opskrifter, der har færre ingredienser



Find alle ingredienserne frem, før du begynder at lave mad



Køb frugt og grøntsager, der allerede er skåret ud, og salat i poser. Det er også en god idé at købe grøntsager og frugt på frost



Frys ingredienser, rester og ekstra portioner

Er der noget, jeg kan gøre for at tilpasse køkkenet, så madlavningen bliver lettere?

Det kan også være en god idé at tilpasse dit køkken, så det bliver sikrere og mere behageligt for dig at lave mad. Her er nogle nyttige råd:



Udstyr dit køkken med apparater som blendere og praktiske redskaber, der kan hjælpe dig med at skære ned på forberedelsestiden. Det er også nyttigt at have en mikrobølgeovn



Hold tingene organiseret og lettilgængelige for at gøre madlavningen mindre stressende



Hold dit køkken køligt under madlavningen. Hold et vindue åbent eller tænd for en ventilator for at køle dig selv ned



Prøv om muligt at sidde ned, mens du tilbereder maden

PÅMINDELSE

Hvis du har svært ved at lave mad, kan du gøre det til noget socialt – bed en ven eller et familiemedlem om at være med



Råd til sund kost

Hvilke råd er der til sund kost med MS? ^{5,7,12}



Spis regelmæssige måltider

- Spis varierede og sunde måltider hele dagen igennem
- Forsøg at undgå, at der går for længe mellem måltiderne
- Tag sunde snacks med dig for at komme igennem dagen



Drik rigeligt med vand

- Prøv at drikke mindst 6 glas postevand hver dag for at holde din krop hydreret, men tilpas dette efter dine behov i forhold til dine symptomer



Hav sunde ting på lager i køkkenet

- Fokuser på frugt og grøntsager, magre proteiner og fuldkornsprodukter
- Vælg sunde og naturlige fedtstoffer
- Begræns den mængde usundt fedt, salt og forarbejdede eller raffinerede fødevarer, du spiser



Tilbered måltider på forhånd

- Gør madlavningen mindre stressende ved at tilberede større portioner, som kan fryses ned til senere brug



Undgå specielle diæter

- MS kan ikke kureres med specifikke diæter. En sund, varieret kost er det bedste.
- Følg den rådgivning om kost og ernæring, som du har fået af de eksperter, du har talt med



Vær opmærksom på D-vitamin

- Det er vigtigt at sørge for, at du får nok D-vitamin.
- D-vitamin findes naturligt i nogle fødevarer og kan også fås som kosttilskud



Oprethold en sund vægt

- Det er ikke godt for dit helbred at være hverken undervægtig eller overvægtig
- Træning og sund kost hjælper med at holde din vægt inden for et sundt interval



Tilpas dit køkken

- Foretag passende ændringer for at sikre, at dit madlavningsområde er behageligt og praktisk



Hvis du drikker alkohol, skal du gøre det med måde

- Tjek med din egen læge, at intet af din medicin påvirkes af alkohol



Sæt dig selv mål

- At sætte personlige mål og holde styr på disse er en god måde at holde dig motiveret på

Ressourcer og støtte

Hvor kan jeg finde hurtige og enkle idéer til opskrifter på sunde måltider?

Det behøver ikke tage lang tid at lave sunde og nærende måltider. Du behøver heller ikke bruge en masse ingredienser. Der er mange muligheder for lækre, varierede måltider med få ingredienser, som kan laves på under 30 minutter.

Der findes mange hjemmesider, der indeholder gode opskrifter på sund mad, som du kan lade dig inspirere af.

Hvilke eksperter kan hjælpe mig?

Forskellige eksperter kan give dig råd om sund kost og diæt. Du har muligvis ikke adgang til alle disse eksperter, men denne side kan fungere som en vejledning til, hvem der kan hjælpe dig og hvordan.

Du kan udfylde deres kontaktoplysninger i felterne, så du har dem alle samlet et praktisk sted:

MS-sygeplejerske

Rådgivning om alle emner eller problemer

Læge

Rådgivning om alle emner eller problemer

Diætist eller ernæringsfysiolog

Rådgivning om kost og sund livsstil

Tak til sklerosesygeplejerskerne Janne Vadgaard, Jorun Beyer, Anette Husted og Rikke Bjerre for sparring i forbindelse med udarbejdelse af denne pjece

www.hjernesundt.dk

Referencer:

1. MS Trust. Healthy eating. Tilgængelig på: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/healthy-eating Tilgået september 2019.
2. NHS. Eatwell Guide. Tilgængelig på: www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide Tilgået september 2019.
3. National Multiple Sclerosis Society. Is there an MS diet? Tilgængelig på: www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/Momentum/momentum_fall08_msdiet.pdf Tilgået september 2019.
4. MS Trust. Diet and symptoms. Tilgængelig på: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/diet-and-symptoms Tilgået september 2019.
5. NHS. Healthy food swaps. Tilgængelig på: www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-food-swaps Tilgået september 2019.
6. NHS. Fat: the facts. Tilgængelig på: www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-nutrition/#saturated-fat-guidelines Tilgået september 2019.
7. MS Society. Diet and nutrition. Tilgængelig på: www.mssociety.org.uk/care-and-support/resources-and-publications/publications-search/diet-and-nutrition-booklet Tilgået september 2019.
8. Harvard Healthy Publishing — Harvard Medical School. Foods linked to better brainpower. Tilgængelig på: www.health.harvard.edu/mind-and-mood/foods-linked-to-better-brainpower Tilgået september 2019.
9. MS Trust. Vitamin D. Tilgængelig på: www.mstrust.org.uk/life-ms/diet/vitamin-d Tilgået september 2019.
10. Alharbi F. Update in vitamin D and multiple sclerosis. *Neurosciences (Riyadh)*. 2015;20(4):329–335.
11. NHS. The new guidelines on vitamin D – what you need to know. Tilgængelig på: www.nhs.uk/news/food-and-diet/the-new-guidelines-on-vitamin-d-what-you-need-to-know Tilgået september 2019.
12. National Multiple Sclerosis Society. Prepare your own meals. Tilgængelig fra: www.nationalmssociety.org/Resources-Support/Library-Education-Programs/You-CAN/Prepare-Your-Own-Meals Tilgået september 2019.

Biogen (Denmark) A/S
Strandvejen 125
2900 Hellerup
Tlf.: 7741 5757

ms@biogen.com
www.hjernesundt.dk
Biogen-33283
1. april 2023

