

Kostråd ved kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS)



Klinisk ernæringsfysiolog, Katarzyna
Johansson, Ringerike sykehus

Målsetting med kostholdet ved KOLS

- ✓ Sørge for at kroppens behov for energi og næringsstoffer er dekket
- ✓ Unngå underernæring og vekttap
 - ✓ Utilstrekkelig næringsinntak – tappet for krefter som trengs til å puste.



Holde stabil, normal vekt

Kilde: Freepik

Et godt kosthold ved KOLS kan...

- ✓ Gjøre deg bedre rustet mot infeksjoner (styrker immunforsvaret)
- ✓ Redusere tap av muskelstyrke
- ✓ Gi mer energi i hverdagen – øker livskvalitet
- ✓ Gjøre at du kommer deg raskere etter infeksjon og annen sykdom
 - ✓ Utfordring: lite fys og psyk overskudd til å lege mat og spise den.



Kilde: Freepik

Konsekvenser av lungesykdom på vekt og ernæringsstatus

Lungesykdom kan medføre....

- ✓ Vekttap og underernæring
- ✓ Overvekt



Kilde: FreeiStock

Hvorfor vektøkning?

- Pustebesvær
- Trøtthet



***Redusert fysisk
aktivitet***

- Kortisonbehandling?



***Økt matlyst
Økt fettlagring***

Hvorfor vekttap?

- Økt arbeid med å puste
- Infeksjon
- Medisinsk behandling



*Økt
energiforbruk*

- Dårligere appetitt
- Tidlig metthet
- Pustebesvær
- Trøtthet



Redusert matinntak

Generelle kostråd

- ✓ Små hyppige måltider
- ✓ Mat som er enkel å tilberede, og lett å tygge/svelge
- ✓ Drikk nok væske
 - Unngå å drikke mye og under før måltidet
 - Væske tar opp plass for maten
- ✓ Reduser saltinntak
 - Salt gjør slimet i bronkiene tykkere
- ✓ Sitt oppreist når du spiser
 - Minsker trykket mot lungene

Regelmessige måltider

Store måltider gir økt press på lungene ➡ Tyngre å puste

- ✓ 3-4 timer mellom hvert måltid, 4-6 måltider per dag:
 - ✓ 3 hovedmåltider (frokost, lunsj, middag)
 - ✓ 1-2 mellommåltider
 - ✓ Regelmessig måltidsrytme
- ✓ Ikke mer enn 12 timers nattefaste
- ✓ Godt for både underernæring og overvekt

Fordeler med regelmessig spising....

- ✓ Jevn tilførsel av energi
- ✓ Stabilt blodsukker
- ✓ Redusert sultfølelse
- ✓ Bedre forbrenning
- ✓ Forebygger småspising /overspising



Kilde: Kostverktøyet.no

Spesielle matvarer kan påvirke pusten

- Omega-3 fettsyrer i fiskefett kan dempe betennelsesprosessene i luftveiene
 - Hemmer produksjon av hormoner som stimulerer betennelse
- Anbefalt inntak: 1-2 gram omega-3 per dag



Kilde: Kostverktøyet.no

Omega-3 i kosten

5 ml vanlig tran = 1 g

5 ml omega-3 tran = 1.7 g

2 møllers dobbel = 0.8 g

8 trankapsler = 0.8

1 brødskeive med fet fisk $\geq$ 1 g

1 middagsporsjon med fet fisk = 4-5 g

To middager i uka med fet fisk, samt noe fet fisk som pålegg vil i gjennomsnitt gi ca. 1 gram omega-3 daglig

Hvem bør ta kosttilskudd?

- ✓ Ved alvorlig vekttap, svært lavt energiinntak eller ensidig kost anbefales et daglig multivitamintilskudd
- ✓ Omega-3 tilskudd, og vitamin D i vintermånedene til alle
- ✓ Ved kortisonbehandling over 3 mnd anbefales det 500-1000 mg kalsium daglig



Foto: Privat

Kortisonbehandling

- ✓ Innta 20 µg = 10 ml tran/1-2 kapsler
- ✓ Innta 500-1000 mg kalsium/dag
 - ✓ 1000 mg kalsium = ½ l skummet melk + 60 gram hvitost
- ✓ Ved kost uten melk eller ost anbefales kalsiumtilskudd



Foto: Privat

Salt i norsk kosthold

- ✓ Saltkilder
 - 10% fra rene matvarer
 - 70-80% fra hel- og halvfabrikata
 - 10-15% fra tilberedning og spising
- ✓ 1 gram salt = 0,4 gram natrium
- ✓ Mål for saltredusert kost: 5 gram/dag



- ✓ Salt, selleri,- hvitløk,-grillsalt.
- ✓ Oliven, pikkels, soya, ketchup, buljong, piffi,-og grillkrydder, sennep, kapers, buljong
- ✓ Sitron, ingefær, merian, basilikum, timian, oregano, kjørvel, estragon, muskatnøtt, salvie, dill, rosmarin, koriander, hvitløk, løk, persille, paprikapulver, mynte, pepper, sitronpepper, laurbærblad, chili.



Kilde: Frukt.no

KOLS og overvekt

- ✓ Å gå ned i vekt vil gjøre det lettere å trekke pusten
- ✓ Viktig å tape fettmasse, og beholde mest mulig muskelmasse
 - Langsom vektreduksjon, 1 kg/ måned.
 - Kombinere et sunt kosthold med fysisk aktivitet i en eller annen form.
 - Redusere/kutte ut «synlig sukker»



1

- Karbohydratkilde:
gjærne grovt brød
ris/pasta/potet

2

- Proteinkilde; fisk, kjøtt,
egg, ost, belgvekster -
tenk magert

3

- Grønnsaker
• Fukt/bær -
mellommåltid

Tenk magert, grovt og grønt!



Kilde: Kostverktøyet.no

✓ Metthet som varer

✓ Bedre vektkontroll

✓ Mer næring

✓ God fordøyelse

→ 5 om dagen med grønnsaker og frukt

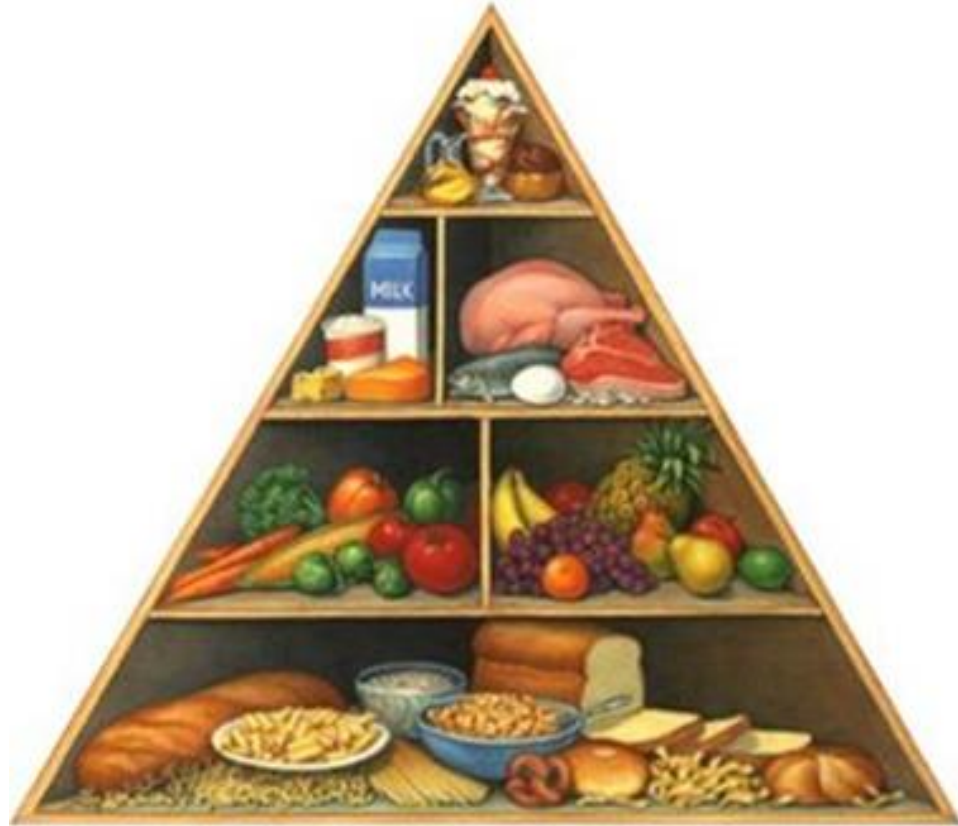
→ Mer belgfrukt

→ Brød og kornvarer > 7 gram fiber per 100 g vare



Kilde: Kostverktøyet.no

Hva er et sunt og allsidig kosthold?



- ✓ Ingen matvare eller gruppe av matvarer inneholder all den næringen som kroppen trenger
- ✓ Deler matvarene inn i 4 grupper, og velger man litt fra hver gruppe, får man et ganske så allsidig kosthold.

Kilde: Kostverktøyet.no

1. Grove kornprodukter

Inneholder karbohydrater, protein, fiber, vitaminer og mineraler



Kilde: Kostverktøyet.no

2. Fukt og grønnsaker

- ✓ Inneholder viktige vitaminer, mineraler, antioksidanter og fiber som kroppen din trenger
 - Nervesystem, blodlegemer, benhelse, normal utvikling av celler og vev, immunforsvaret, og energiomsetning



Kilde: Kostverktøyet.no

3. Fisk, kjøtt, egg, belgfrukter og nøtter

- ✓ Inneholder protein og i tillegg viktige vitaminer og mineraler



Kilde: Kostverktøyet.no

4. Meieriprodukter

- ✓ Inneholder protein, fett, karbohydrater, vitaminer og mineraler
- ✓ Vitamin B1, B2, B12, folat, kalsium, fosfor, magnesium, kalium, sink, jod, selen



Kilde: Kostverktøyet.no

Fet eller mager melk?

- ½ liter **hmelk** per dag erstattes med ½ liter **lettmelk**



- Fettinntak reduseres tilsvarende **11 x 500 g meierismør pr år**

- ½ liter **hmelk** per dag erstattes med ½ liter **skummetmelk**



- Fettinntak reduseres tilsvarende **17 x 500 g meierismør pr år**

Råd ved dårlig matlyst og lav vekt/ufrivillig vekttap

- ✓ Små og hyppige måltider
 - 4 hovedmåltider
 - Energirike mellommåltider
- ✓ Berike maten
 - olje, egg, smør, rømme, kremfløte, ost, sauser, dressing, spesialprodukter
- ✓ Energirik drikk
 - Melk, juice, smoothie med yoghurt, brus, soft
- ✓ Næringsdrikk og spesialprodukt etter behov fra apotek



Kilde: Kostverktøyet.no

Forts...råd ved dårlig matlyst og lav vekt/ufrivillig vekttap

- ✓ Spis den kaloririke maten først
- ✓ Drikk etter maten i stedet for til maten
- ✓ Godt med pålegg på brødmat, velg proteinrikt pålegg
- ✓ Delikate måltider, pynte maten, fargerik mat
- ✓ Spis når du føler deg opplagt
- ✓ Hygge ved maten - spis sammen med noen, høre på radio/musikk, se på tv, lese avisen/blad
- ✓ Frisk luft og lett fysisk aktivitet

Lettvint mat

- ✓ Fisk, grateng, pastaretter, grøt, mos, puré, brødmat, supper, yoghurt, gryterett, omelett, eggerøre
- ✓ Lag dobbel porsjon – frys ned
- ✓ Hel/ halvferdige retter fra butikk
 - obs – salt! Tynn ut saltinnholdet i ferdigmat ved å tilsette fløte, rømme, melk, ekstra potet, kokt grønnsak
- ✓ Å spise krever energi
 - Hvil litt før du setter deg til bords



Kilde: Kostverktøyet.no

Mellommåltider

- ✓ Nøtter og frukt
 - 20 st cashewnøtter = 140 kcal
- ✓ Yoghurt (beriket)
- ✓ Dessert/kake/ iskrem
- ✓ Kjeks med brie-ost
- ✓ Energirik drikke kan gjerne være et mellommåltid!



50 g = 300 kcal, 10 g
protein

Sikre proteininntak

- ✓ Proteinkilde til hvert måltid
- ✓ Fisk, fjærkre, kjøtt, egg, melkeprodukter, belgfrukt , nøtter
- ✓ 1-1.5 gram protein per kg kroppsvekt
- ✓ Berikning med spesialprodukter og vanlige matvarer



Kilde: Kostverktøyet.no

Energiberikning

✓ Fett:

- Smør, olje, fløte, majones, rømme, crème fraîche
- 1 ss tilsvarer ca 100 kcal ekstra

✓ Karbohydrater

- Sukker, melis, sirup, honning
- 1 ss tilsvarer mellom 30 og 50 kcal

✓ Protein

- Egg, kesam, revet ost, cottage cheese
- 1 ss tilsvarer mellom 30 og 50 kcal

For eksempel:

✓ *1 liten beger yoghurt berikes med 5-10 ml raps olje (45-90 kcal)*

✓ *Suppe, grøt eller saus berikes med kremfløte (15 ml=1 ss =55 kcal)*

- ½ liter **hmelk** per dag erstattes med ½ liter **lettmelk**



- Fettinntak reduseres tilsvarende **11 x** 500 g meierismør pr år

- ½ liter **hmelk** per dag erstattes med ½ liter **skummetmelk**



- Fettinntak reduseres tilsvarende **17 x** 500 g meierismør pr år

Beriket yoghurt

- ✓ Vanlig yoghurt gir ca 125-150 kcal
- ✓ Tilsett 1 ss nøytral olje (100 kcal)
- ✓ eller 2 ss fløte (100 kcal)
- ✓ Energiinnholdet øker til 225/250 kcal
 - Ellers kan man bruke litt feitere yoghurt, f.eks. gresk yoghurt (10% fett) eller Liberté (8.5% fett enkelte smaker)



1 yoghurt med 1 ts olje ekstra hver dag = 8 kg vektøkning/år

Foto: Privat

Beriket grøt

Havregrøt på vann	70 kcal
2. Havregrøt på helmelk	200 kcal
3. Havregrøt på helmelk + 2 ss olje	400 kcal
4. Havregrøt på helmelk + 2 ss olje + 1/2 dl Resource Energy	500 kcal
5. Havregrøt på 1 dl kremfløte og vann	520 kcal

7-dobling av energiinnholdet !!!

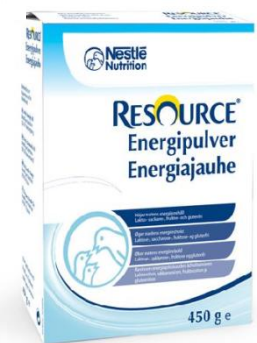


Foto: Privat

Beriket suppe

- Rett i koppen original: **80 kcal**
- Rett i koppen beriket:
- ½ dl vann er erstattet med kremfløte
- = **250 kcal, 3,2 g protein**
- Doble proteinmengden?
 - - ½ kokt egg i biter
 - - 1 ss/20-35 g smøreost (mager variant)
 - - 1,5 måleskje proteinpulver *Protifar*



Foto: Privat

Næringsdrikker til KOLS pasienter

- ✓ Næringsdrikker som **tilskudd** til vanlig kost
- ✓ Fullverdige, energi- og proteinrike næringsdrikker med lavt volum
- ✓ Fettfrie næringsdrikker ved fordøyelsesproblemer, slim og løs mage
- ✓ Respifor før fysisk aktivitet



Foto: Privat

Næringsdrikker spesielt rettet mot KOLS pasienter

Nytt fra Nestlé:
450 kcal, 28 g
protein/200 ml



70 kcal, 7 g protein

300 kcal, 18 g
protein/125 ml



400 kcal, 20 g
protein/200 ml



188 kcal, 9.4 g
protein/ 125 ml



Juice basert: ULTRA FRUIT
300 kcal, 14 g protein/200
ml



Oppsummering

- ✓ Regelmessige og små måltider
- ✓ Spis bevisst i forhold til din vekt ↑↓
- ✓ Spis matvarer fra alle 4 matvaregruppene
 - *Grove kornprodukt*
 - *Frukt og grønnsaker*
 - *Fisk, kjøtt, egg, belgfrukter og nøtter*
 - *Magre meieriprodukter*
- ✓ Spis fargerikt, 5 om dagen
- ✓ Drikk nok vann
- ✓ Bruk mindre salt



Kilde: Kostverktøyet.no

