



## Patientinformation

# IBS-utbildning: kostråd och recepthäfte

## Frukost och mellanmål

Frukost och 2–3 mellanmål per dag bidrar med viktig energi och näring. Tänk på att mellanmålen behöver vara något större om du får symtomlindring av att äta mindre portionsstorlek vid lunch och middag. Ett mellanmål kan bestå av livsmedel ur en grupp, men vid IBS helst alla fyra grupper.

Portionsstorleken av det du väljer kan bidra till att minska symtom, oavsett hur många olika livsmedel du har med.

## Kombinera livsmedel från följande livsmedelsgrupper

- i. Mejeri (ev. laktosfritt eller växtbaserade alternativ); smörgåsmargarin, keso, yoghurt, fil, kvarg, ost
- ii. Knäckebröd, fröknäcke, liten bit bröd (fullkorn och/eller surdeg kanske fungerar om det är liten mängd bröd), havregryn, korngryn, müsli/granola
- iii. Frukt/bär/grönsak/nötter/frön, sorter som du kan äta i accepterad mängd
- iv. Matigt pålägg; ägg, makrill i tomatsås, skinka/kalkon, "sovelrester" (pannbiff m.m.), keso, hummus, jordnötssmör, ost, oliver, tapenad, vegetariska/veganska alternativ

### Exempel:

- 0,5 skalat äpple, frökäcke med smörgåsmargarin och keso med örtekryddor och salt
- 1 dl kvarg, 0,5 dl granola (frön, nötter, havregryn och linfrön) och 1 banan
- Knäckebröd, smörgåsmargarin, makrill i tomatsås, en klick majonnäs, 0,5 skivad tomat och 0,5 glas filmjök/mjök
- Smoothies (bär/grönsaker/mejeriprodukt)
- Overnight oats/havregrynsgröt med bär/frön
- Chiapudding/smoothiebowl/kvarg med granola och bär
- Avokado med topping (keso, lök, lax, räkor, kryddor)

- Knäckebröd/fröknäcke/surdegsbröd/liten mängd med matigt pålägg; keso, ägg, makrill i tomatsås, sovelrester, skinka/kalkon, hummus, jordnötssmör, grönsaker

Genom att kombinera frukostar och mellanmål med dessa fyra grupper som grund, ges en bättre förutsättning för dig att få i dig det du behöver under dagen.

## Lunch och middag

Kombinera utifrån de tre delarna i tallriksmodellen. Välj den vänstra om du rör dig enligt rekommendationerna. Välj den högra om du är mer stillasittande eller önskar gå ner i vikt.



Nedan finns exempel på livsmedel inom dessa tre grupper som de flesta med IBS tolererar bättre.

- **Potatis, ris, quinoa, pasta, knäckebröd, havregryn, bär, skalad frukt**
- **Tomat, zucchini, spenat, aubergine, rotfrukter, grönsallad, broccolibukett, grönkål, oliver, pumpa, gröna bönor**
- **Ägg, quorn, konserverade baljväxter, tofu, kyckling, fisk, kött**

## Förslag på maträtter utifrån tallriksmodellen vid IBS

- Omelett på 2 ägg, kokt broccoli, 1 apelsin.
- Ugnstrostad potatis och morot, torskfilé, lätt creme fraiche med örter.
- Böngröta med krossade tomater, zucchini och aubergine med kokt ris.
- 2 hårda smörgåsar, ½ burk makrill i tomatsås, 1 morot.
- Strimlad kycklingfilé eller tofu, risnudlar och wokgrönsaker.

Kom ihåg att du kan utgå från vad du brukar äta och justera utefter råden. För många handlar det om hur ofta och hur mycket snarare än om vilken grönsak.

## Öka ditt fiberintag

Genom att ha kunskap om fiberkällor som ofta tolereras bättre vid IBS och genom att aktivt försöka involvera dessa i ditt matintag, utifrån tolerans, kan din mage förhoppningsvis arbeta bättre. Fibrer har också flera andra hälsofördelar och du vinner mycket på att hitta fiberkällor som du tolererar.

Fiberkällor som ofta tolereras bättre vid IBS kan vara havregryn, knäckebröd, frukt, grönsaker, bär och för vissa: bönor och linser. Kom ihåg att tillagningsmetod och mängder spelar stor roll!

### Förslag på sätt att öka ditt fiberintag

- Grönsaker till smörgås/knäckebröd
- Bär till fil eller yoghurt
- Laga gröt på havrekli eller använd husk i gröten
- Knäckebröd till maten
- Mixa mer! Smoothies är ett bra sätt att mixa grönsaker, frukt eller bär
- Om du har flera liknande produkter du brukar handla i din livsmedelsbutik, och som du tolererar, kan du jämföra fiberinnehållet och välja det mer fiberrika alternativet
- Grönkål och broccoliblomman är fiberrikt och tolereras av många

Tips: Frysta bär och grönsaker är lika näringsrikt och går snabbt att tillreda



*Glöm inte att öka ditt vätskeintag med ökat fiberintag.*

## Inspiration och recept

Vid funktionella mag-och tarmproblem är planering viktigt. Här kommer förslag på livsmedel som magen ofta tolererar och som är bra att ha hemma.

- Apelsin, bär, banan
- Linfrö, solrosfrö, pumpakärnor, havregryn
- Rotfrukter, spenat, zucchini, aubergine, sallat
- Laktosfri yoghurt eller kvarg
- Kyckling, tonfisk eller makrill på burk, fisk, färs
- Ris, olja, ägg, knäckebröd, pesto
- Ramslök, gräslök som smaksättning i stället för lök och vitlök. Vitlöksolja fungerar också bra
- Dinkel, majsmjöl
- Psylliumfrön och fiberhusk

### Hemmagjord müsli

*1 ugnform*

3 dl havregryn

2 dl pumpafrön

2 dl solrosfrön

4-5 dl pekannötter

½ dl chiafrön

½ dl sesamfrö

Gör så här:

Blanda samtliga ingredienser och rosta i ugnen på 225 grader. Rör om var 5:e minut och låt müsli bli gyllenrostad. Servera till kvarg/keso mm.



## Fröknäcke

2 ugnsformar  
1 dl solrosfrön  
1 dl linfrön  
1 dl pumpafrön  
½ dl sesamfrön  
1,5 dl havregryn  
2 msk fiberhusk  
1 nypa flingsalt  
2 dl vatten  
1 dl rapsolja



Gör så här:

Blanda samtliga fröer, salt och fiberhusk. Tillsätt vatten och olja. Rör om och fördela på 2 bakplåtsklädda plåtar. Lägg 1 bakplåtspapper på smeten och bred ut till ett mycket tunt lager med hjälp av en stekspade. Grädda i ca 175 grader, 15-20 minuter och skär upp i bitar. Kör ytterligare ca 15-20 minuter eller tills knäckebrödet är krispigt. Låt torka på galler.

## Bananpannkakor

2 portioner  
2 ägg  
2 bananer  
1 tsk rivn kokos  
½ krm vaniljpulver  
Matolja/margarin till stekning



Gör så här:

Mosa banan och blanda med övriga ingredienser. Häll ut smeten i varm panna efter önskad storlek. Stek på medelhög värme tills de blir gyllenbruna. Servera med exempelvis skivad kiwi.

### Kesoplättar

2 portioner

250 g keso/minikeso

2 ägg

1 msk fiberhusk eller dinkelmjöl

½ krm salt

½ krm vaniljpulver

1 krm kanel

Matolja/margarin till stekning

Kvarg och rostade fröer till servering



Gör så här:

Blanda samtliga ingredienser och låt stå ett par minuter tills smeten tjocknar. Skeda ut 1 matsked åt gången i pannan och stek plättarna på medelhög värme tills att de blir gyllenbruna. Servera med en sked kvarg, skivad banan och rostade fröer.

### Overnight oats – med smak av lime, blåbär och kardemumma

2 portioner

1 dl havregryn

0,25 dl chiafrön

1 dl blåbär

Skal och saft från 1 lime

0,5 tsk stött/malen kardemumma

2 dl valfri mjölkdryck

1 dl naturell kvarg eller andra yoghurtalternativ



Gör så här:

Blanda samtliga ingredienser, låt stå över natten och servera sedan med ytterligare blåbär eller valfri topping.

### Smoothie – med smak av hallon, citron och banan

2 portioner

½ banan

3 dl hallon

Skal och saft från 1/2 citron

3 dl valfri mjölkdryck

1 dl naturell kvarg eller andra yoghurtalternativ



Gör så här:

Blanda samtliga ingredienser och mixa till en slät smoothie. Häll upp i glas och servera.