

---

# KOSTRÅD TILL DIG SOM HAR INFLAMMATION I TJOCKTARMEN

---

Ulcerös kolit och Crohns sjukdom hör till kroniskt inflammatoriska sjukdomar som involverar mag- och tarmkanalen, som båda kan drabba tjocktarmen. De är två olika sjukdomar, men påminner om varandra. Sjukdomarna går i skov. Ett skov innebär att inflammationen är aktiv. Skov kan delas in i olika svårighetsgrader – mildt, medelsvårt och svårt. En skillnad mellan ulcerös kolit och Crohns sjukdom är att ulcerös kolit enbart drabbar tjocktarmen, medan Crohns sjukdom kan drabba hela mag- och tarmkanalen, från munhålan till ändtarmen.

Tjocktarmens funktion är att ta upp salt och vätska och transportera tarminnehåll. Vid inflammation i tjocktarmen fungerar inte vätske- och saltupptaget normalt, vilket leder till diarré. Vid diarré förlorar kroppen vätska och mineraler (salter). Vid inflammation i tjocktarmen kan man få blodig avföring. Vid blod i avföringen ökar även förluster av andra näringsämnen, till exempel järn och folsyra. Näringsbrister behandlas med tillskott som ordinerar av läkare.

Näringsupptaget, det vill säga upptaget av proteiner, kolhydrater, fett samt vitaminer och mineraler, påverkas inte i någon större utsträckning vid inflammation i tjocktarmen, eftersom de flesta näringsämnen tas upp i tunntarmen.

Inflammation i mag- och tarmkanalen kan leda till:

- nedsatt aptit
- minskat matintag, bl.a. för att undvika diarré
- uttorkning
- viktnedgång
- ökat energi- och proteinbehov
- risk för undernäring vid långvarigt skov

Kosten är en viktig del av behandlingen vid skov, men också mellan skoven. Kostbehandlingen bör vara individuellt anpassad och utformad för att passa dig.

---

## MILT/MEDELSVÅRT SKOV

---

För att må bättre under skovet kan du prova att:

- **Hellre äta flera mindre måltider, än få och stora**, för att öka möjligheten för ett bra näringsintag och minska belastningen på tarmen.
- **Begränsa mängden starkt kryddad mat, feta måltider, kaffe och alkohol**, som stimulerar tarmens rörelser och kan ge ökad mängd diarré.
- **Äta mer** fisk, kyckling, ägg, mjölkprodukter och kött, eller vegetariska alternativ som till exempel tofu, quorn, seitan och tempeh, för att täcka ditt ökade proteinbehov.
- **Dricka** små mängder vätska åt gången, för att öka möjligheten till ett bra vätskeupptag. Under ett skov behöver du oftast dricka mer vätska än normalt för att kompensera den vätska som förloras vid diarré. Vätskeersättning kan behövas vid diarré.

**Vätskeersättning** kan köpas på apotek och i mataffär, men du kan också göra egen vätskeersättning hemma:

Koka 1 liter vatten med 2 msk socker och ½ tsk salt. Smaksätt med te eller 2 tsk fruktjuice/saftkoncentrat per liter vid behov.

**Minska på intaget av fiberrika livsmedel** som grönsaker, baljväxter, frukt, bär och fullkornsprodukter av spannmål, då de kan öka dina symtom. Grönsaker, rotfrukter, bär, frukt och fiberlåga spannmålsprodukter tolereras i regel bättre än fiberrika spannmålsprodukter.

Livsmedel med en grovre fiberstruktur kan ibland ge ökade symtom. Prova att skala, riva, hacka, finfördela eller tillaga de grönsaker, rotfrukter, bär eller frukter som du upplever ger dig ökade problem.

Under ett skov kan **laktos** upplevas ge ökade symtom och du kan då må bra av att minska laktosmängden. När skovet är över kan oftast du oftast återgå till samma mängd laktos som du ätit innan.

---

## KOSTTILLÄGG

---

När det är svårt att äta tillräckligt kan man använda sig av kosttillägg för att täcka energi- och näringsbehovet. Det bästa är att använda ett så kallat komplett kosttillägg, vilket ger ett bra tillskott av kolhydrater, fett, protein, vitaminer och mineraler. Dietisten kan ge dig råd om vilka drycker som passar just dig och göra en förskrivning på dessa till reducerat pris.

---

## SVÅRT SKOV

---

Svåra skov behandlas oftast på sjukhus. Där kan behandlingen bestå av att få vätska och näring i form av kosttillägg, sondnäring eller genom näringsdropp i blodet, alternativt en kombination, för att minska symtom och täcka närings- och vätskebehov. Övergång till den mat du brukar äta i vanliga fall sker efter hand som din tarm förbättras.

---

## NÄR SYMTOMEN MINSKAT ELLER VID FRÅNVARO AV SKOV

---

Så snart du får mindre symtom och känner dig bättre är det viktigt att övergå till vanlig mat. Du behöver ingen specialkost bara för att du har haft en inflammation i tjocktarmen, eller för att förebygga nytt skov.

- Du behöver äta varierat för att få i dig alla näringsämnen som kroppen behöver.
- Du bör äta 3 huvudmåltider och 2-3 mellanmål. Flera mindre måltider är bättre än få och stora måltider.
- Ät rikligt av rotfrukter, grönsaker, frukt och bär. De innehåller fiber, vitaminer, mineraler och antioxidanter som vi behöver. Har du fortsatt symtom vid intag av dessa, prova att skala eller tillaga dem.
- Mjolkprodukter innehåller många värdefulla näringsämnen. Mjolkprodukter bör därför endast undvikas om du är laktosintolerant

eller allergisk mot komjökprotein. Försök då byta ut till ersättningsprodukter som är berikade med kalcium och D-vitamin.

- Livsmedel som innehåller gluten bör endast undvikas om du har celiaki.

---

## PROBIOTIKA

---

Efter ett skov kan tarmfloran vara i obalans. Tillskott av så kallad probiotika, levande mjölksyrabakterier, kan ha en tarmreglerande och därmed gynnsam effekt på tarmsymtomen. Dessa bakterier finns i speciella livsmedel eller i tablettform. Om du provar detta, välj då en sorts probiotika i taget under åtminstone 4-6 veckor, och utvärdera sedan dess effekt.