

Nº 4 | 2024

fibromyalgiNytt

Tidskrift för medlemmar i Riksförbundet fibromyalgi & långvarig smärta



JUL | STRESSHANTERING | B12

Kostens kraft: Kan rätt mat minska smärta?

Vi kanske vet vad som är bra mat, men det är en utmaning när vi talar om hur vi ska äta för att nå en god hälsa. När medicinsk behandling inte räcker till, är det inte ovanligt att man söker efter möjligheten att själva förbättra sin situation, exempelvis genom att förändra levnadsvanor. Inom smärtrehabilitering, har vi lagt stor vikt på att förbättra flera områden, exempelvis fysisk aktivitet, sömn och stress för patienter med långvarig smärta. Tyvärr är kunskapen om specifik kost för personer med långvarig smärta mycket begränsad och därför hänvisas man ofta till generella kostråd. Den internationella smärtorganisationen International Association for the Study of Pain (IASP) har givit flera praktiska kostrekommendationer för vårdpersonal, men anpassning till svenska förhållanden och implementering till smärtrehabilitering har precis påbörjats. Vårt arbete syftar till att öka kunskapen om hur vi äter för att förbättra smärtupplevelse för personer med långvarig smärta. Att hålla en specifik kost under en lång tidsperiod är nästan omöjligt för vi flesta människor. Kost är inte bara våra näringskällor, utan också en del av livsnjutning och har även en sociala funktion i sammanhangen med andra människor (familjer, vänner och kollegor). Matkultur i Norden och individuella preferens behöver tas hänsyn till i implementeringen. Därför tror vi på att skraddarsydda kostråden till varje individ. Kostråden är baserad på 6 tips från IASP rekommendationerna samt de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2023) och kan göra skillnad för ett hållbart liv.

Tips 1 Färgglada grönsaker, frukter och bär

Med förhoppning att minska oxidativ stress och inflammation rekommenderas ett ökat intag antioxidanter. Detta uppnås genom ett tillräckligt stort och varierat intag av frukt och grönsaker, gärna med olika färger och strukturer.

Tips 2 Högkvalitativa fetter

Fett är en av de tre energigivande näringsämnen (kolhydrat, fett och protein) vi behöver. IASP rekommendationer nämnde olivolja och Omega-3 fettsyror rika mat som är behjälpliga för att dämpa inflammation och förstärka immunsystem. När det anpassas till Norden, är rapsolja ett bra alternativ till olivolja i sallads dressing och andra matlagning. Det går bra att steka mat i rapsolja och olivolja. Oljor med högre andel fleromättat fett som exempelvis solrosolja klarar inte uppvärmning lika bra utan lämpar sig bättre i en kall dressing. Fet fisk som lax, sill, och makrill är en bra källa till Omega-3 fettsyror. Olika sorts nötter är också en bra källa för högkvalitativa fetter.

Tips 3 Vitaminer och mineraler

I IASP rekommendationer påtalar vikten av intag av Vitamin-D, B-12 och Magnesium, eftersom det visats vara vanligt att patienter med långvarig smärta är brist på de mikronutrienterna. Bristen kan förvärra smärtan. Solexponering 10-15 minuter dagligen för att öka bildandet av D-vitamin är ofta effektivt i under vår och sommar säsongerna. För att säkerställa intag av dessa näringsämnen är det viktigt att nå rekommenderat intag av fisk och fullkorn, välja berikade

mejeriprodukter och ha med mörkgröna grönsaker så som spenat, grönkål eller broccoli i kosten.

Tips 4 Vatten

Hur mycket vätska behöver vi? Dricker vi enbart när vi känner oss törstiga? Vad väljer vi att dricka, vatten, kaffe, läsk eller något annat som är gott för oss? I IASP rekommendationer nämndes att dehydrering (vätskebrist och uttorkning) ökar smärtkänslighet. Vätska är också viktigt för cirkulationen av näringsämnen till kroppsfunktion (t ex sår läkning) samt för att hjälpa kroppen att göra sig av med restprodukter (t ex förebygga förstoppning). För att kunna få in tillräckligt mängd av vätska (30ml/kg kroppsvikt), behöver vi tänka dricka i flera tillfällen utöver måltiderna. Kranvatten eller mineralvatten utan tillsatt socker är det bästa källa. En del av vätskebehovet täcks också av vätskan i den mat du äter.

Tips 5 Kostfiber för tarmhälsa

Kopplingen mellan tarmen och hjärnan är ett mycket hetsigt forskningsämne nuförtiden i forskarvärlden. Flera studier talar för tarmhälsa påverkar hjärnans funktion. Kostfiber främjar bra miljö för tarmflora i mag-tarmkanal därför mat som innehåller mycket fiber rekommenderas. I Norden finns en matkultur med råg och havre, så det är lätt att hitta de produkterna som exempelvis havregryn, rågbröd, knäckebröd, mathavre och fullkornspasta i livsmedelsbutik. Om man vid långvarig smärta klarar en sådan omställning i kosten är förhoppning att tarmfloran blir friskare och smärtupplevelse avtar.

Tips 6 Minska ultraprocessade mat och socker

Ultraprocessad mat är ett svårt begrepp då det säger mer om hur maten framställts än vad det innehåller. Den här maten har förenklat vår vardag och frigjort tid till annat än matlagning, något som både är positivt, men också utmanande då snabb energi blivit allt mer tillgänglig. Livsmedel som godis, chips, kex och läsk bör begränsas då det ger mycket energi utan att bidra med näring, kanske är lördagsgodis något som passar både barn och personer med långvarig smärta? Inom kliniska forskningsprojektet gör vi en nutritionskartläggning på individnivå så dietisten arbetar tillsammans med patienter för att optimera kostvanor. Kostförändringar görs i småsteg i anpassat tempo och individanpassas, med stöd av ett digitalt verktyg under dietistens uppföljning. Enbart kostförändringar ger begränsat resultat varför en kombination med övriga rehabiliteringsinsatser är särskilt viktigt då vi vet nära sambanden mellan kost och fysiska aktiviteter, kost och sömn, samt kost och stress. Det insatserna tillsammans ger oss en förhoppning för bättre smärtupplevelser och högre livskvalitet.



Huan-Ji Dong, docent och överläkare i smärtherehabilitering, Smärt- och Rehabkliniken, Universitetssjukhus i Linköping, Linköpings Universitet



Anna Wahl, legitimerad dietist, rehabiliteringsmedicinska kliniken, Universitetssjukhus i Linköping, Linköpings Universitet



Therese Liljebo, legitimerad dietist, Gastromottagningen City; doktorand, Institutionen för medicin, Karolinska Institutet, Solna