



Kosthold

Kroniske smertetilstander og kosthold

Mine enkle kjøreregler for hverdagskosten:

- Drikk mye vann
- Unngå produkter tilsatt kunstig søtningsmiddel
- Begrens bruk av raffinert sukker
- Ta Tran og spis gjerne fet fisk hver uke
- Spis godt med frukt og grønt
- Bruk grove, fiberrike brødsorter og knekkebrød
- Spis helst fettfattig kost
- Drikk skummetmelk, bruk gjerne lette og syrnede melkeprodukter som jogurt, Biola eller Cultura

Dette er jo ikke vanskelig eller innviklet og heller ikke så nytt og banebrytende. Så skal jeg prøve å si noe om hvorfor det er dette jeg har kookt det ned til.

Bekkenløsningen fører til endringer i vår livskvalitet og aktivitetsnivået blir lavere enn før. Dette kan få flere konsekvenser.

Vi kan lettere legge på oss fordi vi har lavere forbrenning enn tidligere, økt vekt har flere negative sider og det er jo ikke lurt å utsette kroppen for mer vekt en normalt når vi sliter med en muskel og skjelett lidelse.





Kroppen får dårligere sirkulasjon og dermed kvitter den seg ikke så lett med slaggstoff osv.
Muskelmassen kan svinne pga. mindre aktivitet
Sykdommen påvirker vår livssituasjon så en kan bli litt deprimert

Kunstige søtningsstoffer som aspartam har en toksisk virkning på nervene slik at tilstanden forverres. Smertene kan altså bli verre ved inntak av kunstige søtningsstoffer.

Bruk av smertestillende medisiner kan gjøre at tarmen slipper ut næringsstoffer og at kroppen dermed tilføres for lite vitaminer og andre næringsstoffer. Raffinert sukker stjeler vitaminer og mineraler fra kroppen når det forbrennes. Høyt sukker inntak vil føre til tap av magnesium og jern og det vil også svekke immunforsvaret da det "dreper" hvite blodlegemer. Det er derfor lurt kutte ned bruken av raffinert sukker der det er mulig å erstatte dette med uraffinert sukker eller honning. For å gi kroppen nok vitaminer og mineraler er det viktig å bruke mye frukt og grønnsaker. Det vil samtidig være lurt for vekta, kanskje kutte litt ned på andre "usunne" god saker?

Det er viktig at kroppen har tilgang på næringsstoffer slik at vev kan heles og for at muskler skal kunne ha effekt av trening.



Vann er viktig for å holde fordøyelsen i gang. Mindre aktivitet og enkelte smertestillende medikamenter kan føre til tregere avføring, da er vann et billig og bra hjelpemiddel. Samtidig vil vannet avlaste nyrefunksjonen og stimulere tarmfunksjonen og dermed hjelpe kroppen å kvitte seg med avfallsstoffer.

Leveren bryter lettere ned avfallsstoffer hvis vi ikke belaster den med mye fet mat. En rekke friske grønnsaker er det stoffer som stimulerer og støtter leverens avgiftende funksjon. Bitter mat som grapefrukt, artisjokk og bitre salater stimulerer utskillelse av galle og dermed utskilles av giftstoffer via galle og tarm. For å unngå at giftstoffer tas opp igjen etter at de er utskilt via galle, må vi spise et fiberrikt kosthold som vil binde galle og giftstoffer som skilles ut via gallen. Rikelig med fiber



vil medføre at mer giftstoffer skilles ut via tarm.

Det er viktig med en god tarmfunksjon for å rense kroppen, syrnede melkeprodukter vil hjelpe den naturlige tarmfloraen til en balansert og god tarmfunksjon. Samtidig er melkeprodukter en viktig kilde for kalk/kalsium. Kalsium er viktig da vi som kvinner og med redusert aktivitet kommer i risikogruppe for beinskjørhet. At det er bevist at mennesker som har inntak av lette melkeprodukter daglig har mindre risiko for overvekt, er det ingen grunn til å hoppe over tilbudene i meierihylla. Du finner garantert noe som passer din smak.

Fettsyrene i tran, omega-3 og omega-6 demper kroppens betennelses reaksjoner og forebygger belastningsskader, da det smører muskler, sener og ledd, det kan også hindre muskelsvinn.

Omega-3 har også en positiv effekt på psyken. Den gjør deg glad og kan ha samme effekt som antidepressiva. D-vitaminet i tran er samtidig med på å gjøre kroppen i stand til å nyttiggjøre seg av kalsiumet. D-vitamin er viktig for immunforsvaret. En annen kilde for D-vitamin er selvfølgelig sol.



Jeg prøver å følge disse tipsene i min egen hverdagskost, men jeg er ikke smertefri eller slank, men jeg vet at det er et positivt bidrag. Å kunne være trygg på at en ikke gjør noe ufornuftig med sitt kosthold gir trygghet og opplevelse av mestring i et liv med bekkenleddsmerter.