

Kost og Dercum/Lipødem

DDOLF's medlemsweekend 2020

Klinisk diætist Camilla B. Bech

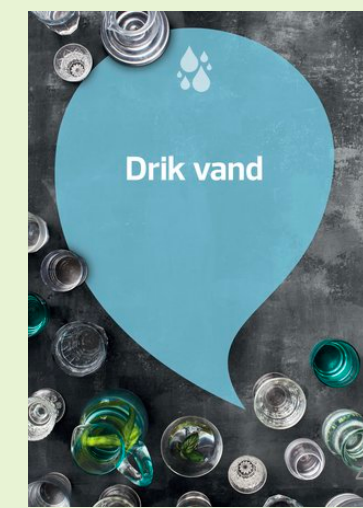
Præsentation

- Camilla B. Bech
- Færdiguddannet i januar 2020
- Klinisk diætist på Herlev Gentofte Hospital
 - Gastroenterologi
 - Neurologi
- Måltidsansvarlig på Askovhus (rehabilitering for personer med spiseforstyrrelser)
- Tidl. forskningssemesterstuderende
 - Dysfagi under indlæggelse
 - Dehydrering blandt ældre indlagte medicinske patienter

Disposition

- Præsentation
- De officielle kostråd og vægttab
- Forskning, ernæring og Dercum/Lipødem
 - Antiinflammatorisk kost
 - The RAD diet
 - Ketogen diæt
 - Andre diætformer?
- Spørgsmål

Sundhedsstyrelsens officielle 10 kostråd



Kostråd 1

De øvrige kostråd dækkes ind under dette kostråd.

- Variation er nøglen til at sikre at behovet for alle næringsstoffer dækkes.
- Mærk efter sultfornemmelsen – portionsstørrelser har en afgørende betydning
- Fysisk aktivitet



Kostråd 2

Spis 6 om dagen svarende til 600 gram

- Højt indhold af vitaminer og mineraler
- Lavt kalorieindhold, og dermed nemmere at holde vægten
- Højt indhold af kostfibre, og dermed større mæthed.



Kostråd 2

Eksempler på 600 gram frugt og grønt



Kostråd 3

Spis gerne 350 gram fisk om ugen, og gerne minimum 200 gram fra fed fisk

- Indeholder fiskeolier, selen, jod og D-vitamin
- Erstatte kød fra firbenede dyr og forarbejdede kødprodukter



Kostråd 4



Spis mindst 75 gram fuldkorn om dagen

- Indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler
- Fuldkorn giver god mæthed, og dermed bliver det nemmere at holde vægten.
- Godt for fordøjelsen
- Fuldkornsmærket



30.10.2020



Klinisk diætist Camilla B. Bech

Kostråd 5



Spis højst 500 gram kød fra firbenede dyr om ugen, og vælg kød og kødprodukter med maks 10% fedt

- Indeholder proteiner, mineraler og jern
- Magert kød indeholder mindre mættet fedt



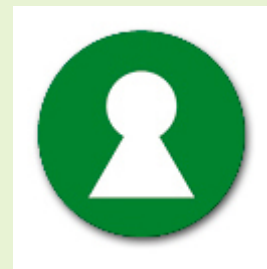
Kostråd 6

Vælg $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$
mælkeprodukt dagligt

- Indeholder proteiner, vitaminer og mineraler, herunder calcium
- Fede varianter indeholder mere mættet fedt



Kostråd 7



Skær ned på forbruget af mættet fedt

- Fedt bidrager med livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer
- Inddeles i mættet og umættet fedt
- Begræns især fedt fra animalske fødevarer
- Vælg vegetabiliske fedtkilder og fisk.

Feddtype:	Fødevarer:
Mættet fedt:	Animalsk fedt, fx fede mejeri- og kødprodukter, fastfood og kokosolie
Enkeltumættet fedt:	Avokado, nødder, oliven, olier
Flerumættet fedt:	Fed fisk, olier



Kostråd 8

Skær ned på sukkerholdig mad og drikkevarer

- 4 ud af 10 voksne får for meget sukker
- Maks 10 E% af tilsat sukker
- >80% af sukkerindtag komme fra slik, sodavand, is og kager
- Drik maks ½ L sodavand, saft eller energidrik om ugen
- Begræns til særlige lejligheder



Kostråd 9

Indtag højst 6 gram salt dagligt

- Det gennemsnitlige danske indtag er 8-12 gram
- Brød, kødprodukter, ost og færdigretter er de største kilder til salt i den danske kost
- <20% af salt tilsættes med saltbøssen
- Smagsløgene kan vænne sig til mindre salt, brug i stedet andre krydderier og krydderurter



Kostråd 10

Sluk tørsten i vand

- Indeholder ingen kalorier
- Begræns sukkerholdige og alkoholiske drikkevarer
- Drik gerne minimum 1,5 L væske dagligt
 - Kaffe, the, mælk, soft, sodavand mm tæller med i væskeregnskabet



Opsamling

- Spis frugt og grønt
- Spis fisk
- Vælg fuldkorn → fuldkornsmærket
- Begræns mættet fedt, sukker og salt → nøglehulsmærket
- Drik hovedsageligt vand



Forskning er ikke lige til!

Kost og ernæring er et komplekst forskningsfelt

- Compliance
- Randomisering (kontrolleret klinisk undersøgelse)
- Etik
- Kultur / historik

Sjældne sygdomme gør det svært at lave forskning, som kan medvirke til evidensbaseret diætetisk behandling

- Få diagnosticeret og begrænset antal forsøgspersoner
- Ukendt ætiologi
- Sårbare personer og flere komorbiditeter

Sjældne sygdomme og ernæring i kombination er endnu sværere!



Antiinflammatorisk kost

Mange fælles træk mellem antiinflammatorisk kost og middelhavskost

Kronisk sygdom medvirker til kronisk inflammation

- Inflammation er immunforsvaret måde at bekæmpe sygdom, vævsskader og ukendte organismer

Der er set en *sammenhæng* mellem bedring i leddegigt (autoimmun sygdom) og indtagelse af middelhavskost

Der mangler fortsat evidens, særlig ved overførsel til andre sygdomme

Kostprincipper:

Grøntsager

Fisk

Friske uforarbejdede råvarer

Kostfibre

Begræns tilsat sukker

Begræns mættet fedt fra mælkeprodukter og andre animalske produkter

Antiinflammatorisk kost

Kostprincipper	Positive effekt	Betænkkeligheder	Omsat til hverdagen
Grøntsager	Gavnelige næringsstoffer, antioxidanter og kostfibre	-	Spis efter tallerkenmodellerne, gør det let tilgængelig og få dem til alle måltider
Fisk	Gavnlig sunde fedtstoffer, fx omega-3	-	Brug fiskepålæg og fisk 1-2 x ugl. til aftensmad. Dåsefisk tæller også med!
Friske uforarbejdede råvarer	Indeholder mindre salt, og i nogle tilfælde mindre sukker og mættet fedt	E-numre er mange forskellige ting, og kan være svært at generalisere	Brug kødrester til pålæg, lav maden selv.
Kostfibre	Gavnlig effekt på tarmflora Øget mæthed	Ved for små eller store mængder kan medvirke til forstoppelse	Gå efter fuldkornsmærket og vælg grove grøntsager
Begræns tilsat sukker	Sukker bidrager med begrænset næringsstoffer og mæthed	Sukker er i sig selv ikke inflammatorisk i moderate mængder	Hav ikke slik/kage/sodavand i huset, og begræns det til særlige lejligheder
Begræns mættet fedt fra mælkeprodukter og andre animalske produkter	Mættet fedt øger risikoen for hjertekar-sygdomme	Mættet fedt har fysiologiske funktioner i kroppen, herunder at indgå i cellemembraner.	Vælg de magre varianter, og erstat mættet fedt med umættet fedt (vegetabiliske fedtkilder)

The RAD diet

RAD: Rare adipose disorders (sjældne fedtvævssygdomme)

Udviklet af:

Dr. Karen Herbst, University of Arizona
College of Medicine, Tucson

Formål: Hjælpe med kontrol /
begrænse symptomer

- Antiinflammatorisk kost, som er let optagelig

Begrænset evidens og videnskabelige studier

Kostprincipper

Begræns indtag af fedt fra mælkeprod. (særlig pasteuriseret)

Begræns indtag af animalsk protein og fedt fra firbenede dyr
Vælg kylling, fisk, bønner, æg

Indtag af fødevarer med lavt glykæmisk indeks
Undgå hvidt mel og hvede
Vælg fuldkorn

Frugt og grøntsager – spis gerne farverigt

Vælg umættet fedtsyrer, fx nødder, olivenolie, avokado osv.
Undgå mættet fedt og have fedtindtag <30% af E%
Undgå forarbejdede fødevarer, herunder e-numre.

Begræns saltindtag

Perioder/dage med flydende kost
Spis 1 måltid "let optageligt" pr dag

Ketogen kost

Diætbehandling bestående af højt fedt-, lav- kulhydrat- og moderat proteinindhold

- Anvendes i behandling ved patienter med epilepsi, som ikke har effekt af antiepileptiske lægemidler

Ingen evidens for anvendelse ved andre sygdomme



Fedtttype:	Fødevarer:
Mættet fedt:	Animalsk fedt, fx fede mejeri- og kødprodukter, fastfood og kokosolie
Enkeltumættet fedt:	Avokado, nødder, oliven, olier
Flerumættet fedt:	Fed fisk, olier

Andre allergier

- Cøliaki
- Laktoseintolerance
- Mælkeallergi
- IBS / IBD (FODMAP-principperne)
- Andre?

Spørgsmål?

