

# Närmat är bäst

## Tidningen Reuma 2/2013

Enligt allmänna kostrekommendationer främjar nordisk kost (Östersjökost) och lämplig motion stöd- och rörelseorganens hälsa. Det finns få forskningsresultat om sambandet mellan kost och reumatiska sjukdomar eller deras behandling.

Vår dagliga kost och dess samband med vårt eget välmående är ett ämne som ständigt intresserar folk och väcker livlig diskussion. De val vi gör i vardagen påverkas av modefenomen och trender som får mycket uppmärksamhet i offentligheten.

Också i diskussionen om kost i samband med stöd- och rörelseorganens sjukdomar har man presenterat förbryllande påståenden. Många av de föreställningar som anknyter till dessa är ogrundade.

Kostrekommendationer bör alltid grunda sig på forskning, betonar professorn i klinisk näringslära **Jussi Pihlajamäki** från institutionen för folkhälsa och klinisk näringslära vid [Östra Finlands universitet](#). Det är en helt annan sak att rekommendera något som grundar sig på forskning än att tro att ett visst födoämne gagnar människan.

”Utan tvekan är det viktigt vad människan äter. För reumatiker är det viktigt att äta hälsosamt. En god finländsk kost är bra för reumatiker”, försäkrar Jussi Pihlajamäki.

## Ämnesomsättningen ändras

Vid långtidssjukdomar är det vanligt att man testar med olika kostmetoder för att få hjälp mot sin sjukdom. Detta skadar inte så länge man håller sig inom ramen för en hälsosam kostföring.

”Teoretiskt sett har kosten utan tvekan betydelse för sjukdomsförloppet. En annan sak är om man med sina kostval kan påverka förloppet. Tanken om att ett visst födoämne kan vara nyttigt kan vara korrekt, men eftersom det inte finns vetenskapliga bevis för nyttan, kan födoämnet inte rekommenderas. Det viktigaste är att födoämnet inte skadar patienten, vilket kan vara fallet i fråga om produkter som inte genomgått kliniska studier.”

Viktproblem kan förekomma hos en del av dem som insjuknat i sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Hos personer som insjuknat i inflammatoriska reumatiska sjukdomar kan det förekomma undernäring när inflammationen befinner sig i en aktiv fas.

En inflammation stimulerar ämnesomsättningen. Kroppens energibehov ökar, medan sjukdomen ofta medför sämre aptit. I all synnerhet ökar proteinförbrukningen, vilket kan vara en bidragande orsak till att musklerna förtvinar. Dessutom påverkas musklerna av värk och dålig rörlighet i lederna. Inflammationen ökar också behovet av vitaminer och mineralämnen.

En kronisk inflammation medför också andra metaboliska förändringar, som till exempel kan leda till att skelettet urkalkas, osteoporos. Det är viktigt att redan i en tidig sjukdomsfas förebygga osteoporos. Rätt kost är en viktig del av osteoporosbehandlingen. Viktkontroll är

en viktig del vid förebyggande av besvär i stöd- och rörelseorganen. Genom att undvika övervikt skyddar vi våra leder.

## **Fasta lämpar sig inte som behandling**

Inflammatoriska reumatiska sjukdomar är autoimmuna sjukdomar precis som t.ex. diabetes. Miljö- och näringsfaktorer misstänks ligga bakom alla dessa sjukdomar.

Orsakssammanhanget mellan inflammatoriska reumatiska sjukdomar och kost har inte kunnat bevisas.

”Det är en helt annan sak om det går att påverka inflammatoriska reumatiska sjukdomar med kosten. Vid inflammatoriska reumatiska sjukdomar är det fråga om en inflammation. Exempelvis fasta är ett tveeggat svärd. Den minskar inflammationen, men å andra sidan leder den till undernäring och försämrad muskelkondition. Därför kan man inte tänka sig fasta som långvarig behandling vid reumatisk sjukdom.”

Pihlajamäki säger att en vegetarisk kost inte behöver jämföras med fasta. ”En del av patienterna anser att de har nytta av vegetarisk kost, där nyttan till en del kan ha sin förklaring i fasta. Det finns inga vetenskapliga bevis om vegetarisk kost eller levande föda, men det är inte omöjligt att vegetarisk kost har en viss inflammationshämmande effekt.”

Vegetabilisk olja har konstaterats ha vissa inflammationshämmande effekter, medan animaliskt fett främjar inflammation. Resultatet från stora befolkningsundersökningar lutar åt att köttkonsumtion med tanke på hjärt- och kärlsjukdomar är mer skadligt än nyttigt. Det går inte att med säkerhet säga om det beror på proteinet eller på fettets i kött.

## **Fiskfetter är goda fetter**

Reumatiska sjukdomar och små delar i enskilda födoämnen, det vill säga alla möjliga ämnen som man kan hitta i naturen, t.ex. gulkorn eller ingefära, har varit föremål för olika undersökningar. Många av dessa ämnen har gett resultat i provrörstester, men några ordentliga kliniska undersökningar har inte gjorts, inte heller har ämnens effekt kunnat bevisas.

Forskningen visar dock att fiskfett ser ut att lindra smärta. ”Om fiskolja på lång sikt påverkar själva sjukdomen har forskarna inte undersökt.”

Rätt mycket forskning har ägnats åt mjölksyra. Några omfattande obestridliga vetenskapliga bevis om nyttan finns inte, men mjölksyra kan ha ett logiskt samband med tarmens välbefinnande.

På frågan om likheter mellan inflammatoriska reumatiska sjukdomar och celiaki svarar Pihlajamäki att celiaki i viss mån också är en autoimmun sjukdom precis som ledgångsreumatism.

”Vid celiaki utlöser gluten en tarminflammation. Personer som har celiaki bör inte använda spannmålsprodukter som innehåller gluten. Vid reumatiska sjukdomar har nyttan inte kunnat påvisas. Eftersom spannmål är vår viktigaste fiberkälla, bör intaget inte begränsas utan orsak. Finländarnas fiberintag kommer till 50–60 procent från spannmål.”

Enligt Pihlajamäki är problemet att det inte finns lika omfattande eller tillräckligt långvariga

studier om kostens samband med reumatiska sjukdomar som det finns om läkemedel så att effekterna kunde påvisas. Om man satsade lika mycket på studier om kosten, kunde man få resultat som bevisar nyttan.

Det har bland annat gjorts livsstilsundersökningar om rubbningar i kroppens sockeromsättning, där man kombinerat motion med kost. Nyligen publicerades den nordiska SYSDIET-koststudien om användningen av nordisk kost. I dessa undersökningar har forskarna lyckats påverka fettomsättningen och inflammationen. En reumatisk inflammation är dock annorlunda. Motsvarande undersökningar behövs också i forskningen om reumatiska sjukdomar.

## Helheten avgör

Östra Finlands universitet koordinerade den nordiska SYSDIET-koststudie som publicerades i mars 2013. Studien visade att en sund kost som består av nordisk mat bland annat förbättrar kolesterolvärdena och minskar risken för kransartärsjukdomar. Den minskar också halten inflammationsfaktorer relaterad till det metaboliska syndromet. På senare tid har experter i högre grad än tidigare intresserat sig för vilken betydelse kosten som helhet har för hälsan snarare än enskilda livsmedels inverkan.

Observationerna visar att en hälsosam nordisk kost kan sänka blodtrycket mätt under ett dygn. Genom att hämma det inflammatoriska svaret kan en hälsosam nordisk kost också minska på kroppens oxidativa stress.

En överraskning vara att nivån på en inflammationsfaktor, IL-1 Ra, var hela 20 procent lägre hos personer som höll sig till sund nordisk mat. Förhöjt IL-Ra räknas som den mest känsliga indikationen på så kallat metaboliskt syndrom och kan tyda på risk för diabetes. Nivån stiger också i samband med fettlever.

Maten har inte bara en näringsmässig betydelse. Därför har familjen och matkulturen i familjen en nyckelroll när det kommer till att lära sig ett visst hälsobeteende. De viktigaste besluten fattas redan i mataffären. Hälsosamma levnadsvanor och att sporra till sådana är en positiv sak. Först måste vi förstå att viljan att göra en förändring måste komma inifrån, och därefter gäller det att hitta sina egna individuella metoder. Hälso- och sjukvården ger handledning vid behov. Jussi Pihlajamäki betonar att kostrådgivningen också framdeles bör förbli en offentlig tjänst tillgänglig för alla.

## Patienterna blir förbryllade

Docent **Ursula Schwab** från enheten för folkhälsa och klinisk näringslära vid Östra Finlands universitet utbildar blivande näringsterapeuter. Dessa är över 500 till antalet. Inom hälso- och sjukvården spelar näringsterapi enligt enhetens direktör Jussi Pihlajamäki bara en marginell roll. En stor del av de utbildade arbetar utanför den offentliga hälso- och sjukvården eftersom det inte finns tillräckligt med tjänster inom den.

Centralsjukhusen erbjuder rådgivning, men inom primärvården kan personer som drabbats av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen vid behov vända sig exempelvis till reumaskötare insatta i kostfrågor.

Ursula Schwab säger att även om det finns mycket kunskap om näringsfrågor tillgänglig för

allmänheten, känner man inte till de mest grundläggande sakerna. ”Två dagar i veckan arbetar jag på sjukhussidan med praktiskt patientarbete. Där kommer verkligheten emot. Jag inser vad folk egentligen vet. De saknar ofta en uppfattning om vad som är en hälsosam kost för dem själva. Att spannmål, bär och frukt är hälsosamma känner de bäst till.”

Ursula Schwab säger att det är helt förståeligt att patienterna är förbryllade. ”Patienten blir snurrig i huvudet av att en påstår ett och en annan något helt annat. Det är svårt att hitta essensen i det hela.”

Det stora problemet hos oss i Finland är fettets kvalitet. Salt- och sockerintaget är för högt och fiberintaget för litet. Problemen är de samma hos alla åldersgrupper, barn har samma problem som vuxna. Vi får i oss för litet vitamin D, men också för litet folat.

## **Nya rekommendationer på väg**

Enligt Ursula Schwab var det ingen överraskning att resultatet i den färska FINRISKI 2012-studien visade att trenden för våra matvanor på befolkningsnivå går i en allt ohälsosammare riktning jämfört med tidigare. Ur folkhälsosynpunkt är det förstås beklagligt att den positiva utveckling i fråga om finländarnas kostvanor, åtminstone sett till fett- och saltintaget, som skett under de senaste decennierna har vänt och blivit sämre. Detta medför förhöjda kolesterolvärden och förhöjt blodtryck.

”Den hälsosamma kostens motkrafter är starka. Diskussionen om kolhydratfattig kost (LCHF) har vilselett många att börja använda hårda fetter. Ökat saltintag syns i blodtrycket.”

Modeflugan LCHF i Finland och Sverige har sitt ursprung i den amerikanska Atkinsdieten, men Atkins rekommenderade inte att använda smör, vilket LCHF-dieten hos oss gör. Samtidigt minskar de som äter LCHF-kost intaget av spannmålsprodukter, ökar köttintaget, byter ut margarinet mot en blandning av smör och vegetabiliska oljor. Detta är orsaken till att FINRISKI-resultaten inte är överraskande för forskarna.

Ursula Schwab är den ena av två finländska experter som är med och sammanställer de nya nordiska kostrekommendationerna som kommer att publiceras i höst. Rekommendationerna är främst avsedda som riktlinjer för professionellt bruk. Utifrån dem utarbetas sedan en nationell rekommendation. Nytt i den är att näringsinformationen presenteras på livsmedelsnivå. Rekommendationerna berättar vad vi borde införa i kosten, minska på eller förändra. Några större förändringar är inte att vänta, endast litet finjustering och specificering av befintliga rekommendationer. De allmänna principerna ändras inte.

Rekommendationerna åskådliggörs med diagram, antingen en kostcirkel eller -pyramid. De senaste åren har rekommendationerna illustrerats med hjälp av en nordisk kosttriangel.

## **Beakta fettets kvalitet**

En hälsosam nordisk kost, som rekommenderas för finländare, kan sättas ihop enligt principen om närproducerad mat. I den ersätts hårt animaliskt fett och mjölkfett med rypsolja och växtoljebaserat margarin. Fettfria och fettsnåla mjölkprodukter rekommenderas, liksom rikligt med inhemska säsongsfrukt, som i de nordiska länderna är äpplen, päron eller plommon, bär, grönsaker, rotfrukter, baljväxter och olika kålsorter samt fullkornsprodukter av råg, korn eller havre dagligen.

Också nötter kan ingå i kosten. I rekommendationerna ingår att äta fisk och fet fisk 2–3 gånger i veckan samt vilt och fjäderfä. Rött kött och korv äts med måtta.

Enligt Ursula Schwab bör alla se över sitt intag av vitamin D. Ett tillräckligt intag av vitamin D och kalcium är en viktig del i förebyggandet av osteoporos. Personer över 60 år rekommenderas att ta 20 mikrogram vitamin D dagligen året om. Denna rekommendation gavs i januari förra året. För vuxna rekommenderas ett D-vitamintillskott på 7,5 mikrogram från oktober till mars om kosten inte innehåller D-vitaminberikade mjölkprodukter. För personer under 18 år rekommenderas ett tillskott på 7,5 mikrogram vitamin D i dygnet året om.

A-vitaminintaget är generellt sett gott i Finland. Vid inflammatoriska sjukdomar är det viktigt att fett är av rätt kvalitet. Det finns ett samband mellan fett- och sockeromsättningen och fiskolja. Ursula Schwab rekommenderar att man hellre ska äta fisk 2–3 gånger i veckan än att ta tillskott på burk eftersom fisk också innehåller andra hälsofrämjande näringsämnen än fett. Fiskolja kan också ha en ogynnsam effekt på kroppens fett- och sockeromsättning.

”Fiskpinnar rekommenderas inte som fiskmat. De tillverkas av mager fisk såsom torsk eller sej och har en mjöl- och fettpanering. Ur hälsosynpunkt rekommenderas inte ugnslax med smetana heller som fiskmat.”

Fisk ska helst tillredas med endast små mängder tillsatt fett eller grädde. Rekommendationen är att bl.a. tillreda en fisksoppa i klar buljong, ugnsfisk utan grädde och på sommaren grillad eller halstrad fisk.

Om det är nödvändigt att tillsätta fett, ska man helst använda vegetabilisk olja eller flytande margarin. Laxfisk är feta fiskar och kräver inget extra fett. Det spelar ingen roll hur lång tid man kokar eller steker sin fisk.

Den som äter nordisk kost rekommenderas att i stället för olivolja välja inhemsk rypsolja. Bägge är mjuka fetter, men rypsoljan har 8–12 procent omega-3-fettsyror medan olivoljan bara har en halv procent omega-3.

## **Ät färggrann mat**

Svamp såsom trattkantareller och kantareller ger ett ypperligt D-vitamintillskott, men hör ändå inte till våra huvudsakliga D-vitaminkällor såsom D-vitaminiserat margarin, D-vitaminiserade mjölkprodukter och yoghurt.

Finska bär har många hälsoeffekter. Enligt Ursula Schwab är hälsoeffekterna troligen ännu större än vad som påvisats i olika studier. Bären innehåller bioaktiva föreningar, men på vilka alla sätt dessa samverkar känner vi förmodligen inte till än. Bär är också goda fiberkällor.

”När du äter havtorn, hjortron eller hallon, får du också via fröna i dig goda oljor, vitaminer, mineralämnen samt bioaktiva föreningar.”

Det vore bra om alla hittade några bärsorter som de gillar. Problemet är att alla inte har förvaringsmöjligheter så att de kunde njuta av bären året om.

Ju färggrannare din mat är, desto bättre. Ät åtminstone fem portioner grönsaker, bär och

frukt om dagen. Potatis räknas inte in i denna mängd. En del av grönsakerna ska helst ätas otillredda. Oljebaserade såser ger sallader och råkost både saftighet och smak. Avnjut helst bär och frukt som sådana och inte som juicer.

En lämplig måltidsrytm är cirka fem måltider om dagen, drycker som innehåller energi inräknade. Bär och frukt kan ätas som efterrätt i samband med måltid. För att skydda tänderna mot syraangrepp ska vi helst inte småäta eller dricka drycker som innehåller energi.

Måltidsordningen spelar ingen roll. Det gör inget om lunch och middag byter plats, d.v.s. om du hellre äter huvudmålet på kvällen och lättare på dagen.

## Valen görs redan i affären

**Tuula Karila** arbetar som hälsovårdare inom folkhälsa tre dagar i veckan på hälsocentral Atendo Oy i Paldamo. Två dagar i veckan arbetar hon på en vårdavdelning. Hon har lång erfarenhet av arbete som reumaskötare och av att handleda reumapatienter.

I Kajanaland är antalet insjuknade i sjukdomar i stöd- och rörelseorganen högt. Kostrådgivning hör till Tuula Karilas arbetsuppgifter. "Behovet av näringsrådgivning är individuellt och beror på hurdan personen är och vilka sjukdomar hon drabbats av. Viktkontroll är angeläget såväl för personer med övervikt som för personer med undervikt. För reumatiker har frågor om hjärthälsa blivit allt viktigare."

"Det är viktigt att få blodtrycket under kontroll. På mottagningarna i Kajanaland väcker i synnerhet kolesterolfrågorna många känslor. Inom förebyggande och behandling av osteoporos är kostrådgivning en het fråga. Vi fäster särskild uppmärksamhet vid intaget av kalcium och vitamin D."

Personer som insjuknat i reumatiska sjukdomar har ofta magbesvär. Dessa måste också beaktas.

Det finns rikligt med information om kostfrågor och informationen är tillgänglig för alla. Problemet är hur man kan ta den till sig på ett sätt som passar ens eget liv. "I diskussionen utgår vi alltid ifrån vad en hälsosam kost innebär när vi befinner oss i mataffären. Vad ska vi ta med oss hem från affären? Vi funderar på om det finns något i de egna kostvalen som borde ändras och vilka ändringar vi är villiga att göra."

## 8 goda val

1. Ät grönsaker, frukt och bär flera gånger om dagen
2. Ät fullkornsbröd och -gröt
3. Använd växtoljebaserat fett på brödet och vegetabiliska oljor
4. Ät fisk minst två gånger i veckan
5. Drick fettfri mjölk eller surmjölk dagligen, men vatten när du är törstig
6. Välj lättsaltade livsmedel
7. Rör på dig minst en halv timme om dagen
8. Ät regelbundet, 4–6 gånger om dagen, undvik att småäta mellan måltiderna!

Källa: [Statens näringsdelegation](#)

Mera om ämnet [Kostens betydelse vid reumatisk sjukdom](#) i Reuma-abc.

Text Riitta Katko