



Kostholdsråd ved MS

Å legge om kostholdet kan være gunstig for pasienter med multippel sklerose (MS).

Et sunt og variert kosthold kan ha en positiv helseeffekt for MS-pasienter.

Å spise mindre mettet fett og sukker - men mer umettet fett, fisk, grønnsaker og frukt - kan være gunstig.

Hvilke kostholdsråd finnes for pasienter med MS?

Nasjonalt kompetansesenter for MS gir følgende kostholdsråd:

- Spis fisk: Gjerne tre-fire fiskemiddager i uken. Spis mye fet fisk - også som pålegg. Fet fisk som (for eksempel laks, ørret, sild, makrell, uer og kveite) inneholder gunstige fettsyrer.
- Velg magert kjøtt: Velg kjøtt fra fjærkre som kylling, høne, kalkun (helst uten skinn) framfor annet kjøtt. Skjær vekk synlig fett fra kjøttet.
- Kutt ned på animalsk fett: Bruk skummet melk/lettmelk og magre/halvfete oster.
- Reduser fettinntaket: Erstatt smør og faste margariner med vegetabiliske oljer og myke margariner i matlagingen. Reduser mengden fett på brødet. Tilbehør som majones, dressing og remulade inneholder mye fett. En salatdressing av olivenolje med presset sitron er et godt alternativ.

- Spis grønnsaker: Enten rå eller lettkokte. Inkluder mørkegrønne varianter som for eksempel brokkoli.
- Spis frukt: Minst et par hver dag. Frukt kombinert med nøtter er et godt mellommåltid. Det kan også være et bra alternativ til potetgull og andre snackstyper med høyt innhold av ugunstige fettstoffer.
- Spis grovt: Bruk grove kornsorter i brød og kornblandinger.
- Reduser sukkerinntaket: Styr for det meste unna sukkerholdige matvarer og drikker som sjokolade, brus og kaker.
- Drikk mindre koffein: Reduser inntaket med kaffe eller te til et par kopper om dagen.
- Spis regelmessig: For å unngå store svingninger i blodsukkeret bør du ikke hoppe over måltider eller la det gå for lang tid mellom måltidene.
- Vær moderat med alkohol: Drikk så lite alkohol som mulig, særlig i aktiv sykdomsfase.

Hva vet vi om kostholdets innvirkning på MS?

Kosthold ble allerede for over 50 år siden foreslått som en viktig faktor ved MS. Det er først og fremst fettmengde og fettype man mener er viktig.

En norsk studie fra 1950-årene fant man at MS forekom hyppigere i innlandsfylkene, med et høyt inntak av mettet fett fra kjøtt og meieriprodukter, enn i kystfylkene, hvor man oftere åt fisk. I de senere årene har det imidlertid skjedd en økning av MS i kyststrøkene. En mulig forklaring på dette kan være at fiskeforbruket har gått ned.

Andre befolkningsundersøkelser viser at MS opptrer sjelden eller aldri hos enkelte folkeslag, for eksempel eskimoer. Genetiske variasjoner kan være en del av forklaringen, men vi vet også at den eskimoenes tradisjonelle kost består av mye fisk og sel med høyt innhold av omega-3-fettsyrer.

To hovedtyper fett

Vi har to hovedtyper fett i maten:

- Mettet fett: Finnes særlig i kjøtt, meieriprodukter og hard margarin
- Umettet fett: Finnes mest i fisk, myke margariner, matoljer og kort

Les mer om de to fetttypene i artikkelen: [Fett i kostholdet](#).

De umettede fettsyrene deles inn i enumettede og flerumettede:

- Enumettet fett er typisk flytende i romtemperatur, men tar fast form hvis det blir satt i kjøleskapet. Det inneholder sunne såkalte antioksidanter og vitamin E. Vi finner enumettet fett i

matvarer som oliven, avokado, nøtter og frø.

- Flerummettede fettstyrer inkluderer de essensielle fettsyrene som kroppen ikke kan lage selv, og av den grunn må tilføres gjennom kosten. Disse fettsyrene består av to hovedgrupper: omega-3 (som nesten bare finnes i fisk og sjødyr) og omega-6 (som hovedsakelig forekommer i vegetabiliske oljer, korn og myk margarin).

Både omega-6 og omega-3 er viktige komponenter i cellemembranene. En riktig balanse mellom disse fettsyrene spiller en avgjørende rolle i mange biologiske prosesser, blant annet betennelsesforløp.

Forskningsresultater

Resultatene fra en rekke studier tyder på at omega-3 fettsyrer fra fisk kan dempe reaksjonene ved flere betennesssykdommer. Fiskeolje påvirker de immunologiske reaksjonene ved at betennescellene blir mindre aktive og ved å undertrykke de kjemiske substansene som utløser og vedlikeholder betennelse.

Tidligere forsøk har også studert effekten av redusert inntak av mettet fett og økt tilskudd av omega-6- og/eller omega-3-fettsyrer. De første undersøkelsene på kosthold og MS begynte allerede i 1949. Amerikanske forskere observerte at forekomsten av MS gikk noe ned under andre verdenskrig. De ønsket å finne ut om det skyldtes et redusert inntak av mettet fett. For å teste ut denne hypotesen la de om kostholdet til 150 MS-pasienter. Deltakerne åt lite mettet fett, spiste fisk tre-fire ganger ukentlig, tok tran og tilskudd av planteoljer. Forskerne fulgte pasientene helt opp til 1984. Man fant at de fikk færre akutte forverrelser, spesielt hos pasienter som endret kostholdet tidlig i sykdomsforløpet.

Senere studier har hatt varierende resultater. To undersøkelser fant en nedgang i antall akutte forverrelser, mens en annen ikke viste bedring. En samlet analyse av disse studiene viste likevel at utviklingen som fører til uførhet hos pasienter med mild sykdom ble forsinket.

En større britisk undersøkelse hvor totalt 312 pasienter deltok, tyder på at omega-3 tilskudd kan redusere sykdomsutviklingen. Deltakerne ble imidlertid også oppfordret til å øke inntaket av omega-6 fettsyrer. Dette kan muligens ha redusert den gunstige effekten av omega-3.

En studie fra 1991 ved Nasjonalt kompetansesenter viser at MS-pasienter hadde et lavere inntak av omega-3 fettsyrer, men spiste mer mettet fett og omega-6 fettsyrer enn friske personer. Totalt ni pasienter med multippel sklerose og ti friske kontrollpersoner deltok.

Disse funnene var grunnlaget for en ny kostbehandlingsstudie som omfattet 16 pasienter med nydiagnostisert MS. Hensikten med undersøkelsen var å se om endringer i kostholdet kunne påvirke sykdomsforløpet i en toårsperiode.

Endringene inkluderte:

- å redusere inntaket mettet fett fra kjøtt og meieriprodukter
- å spise fisk tre-fire ganger ukentlig

- å spise mye grønnsaker (rå eller lettkokte)
- å spise 1-2 frukter daglig
- å redusere inntaket av sukker
- å kutte ned inntaket av kaffe og svart te
- å ha en jevn måltidsfordeling
- å unngå matvarer som de mistenkte/visste at de reagerte negativt på
- å slutte å røyke
- å holde et lavt alkoholinntak

Resultatene viser at antallet forverringsepisoder ble redusert sammenliknet med perioden før studiestart. Antallet episoder var også lavere enn forventet ut i fra studier av naturlig forløp av sykdommen.

Bør jeg endre kostholdet?

Det finnes foreløpig ingen ubestridte bevis på at en spesiell diett kan påvirke sykdomsforløpet. Det har imidlertid vært enkelte undersøkelser som tyder på at det kan være gunstig å legge om kostholdet ved:

- å redusere inntaket av animalsk og mettet fett
- å øke tilførselen av vegetabiliske oljer og omega-3 fettsyrer fra fisk
- å øke inntaket av frukt og grønnsaker

Noen studier indikerer at MS-pasienter med tidlig og mild sykdom kan ha størst nytte av kostholdsendringer.

Å senke inntaket av animalsk og umettet fett samtidig som man øker forbruket av vegetabiliske oljer, fisk, frukt og grønnsaker, vil være helsegunstig for de fleste - sannsynligvis også for personer med MS. Det finnes andre, mer sammensatte dietter som blir anbefalt ved MS, men de fleste mangler vitenskapelig grunnlag og er så kompliserte at pasientene gir dem opp etter kort tid.

Det aller viktigste er:

- å holde seg til et balansert og sunt kosthold
- å opprettholde normalvekten
- å begrense inntaket av animalsk og umettet fett
- å spise mer fisk, grønnsaker og frukt

Dette er gode kostholdsanbefalinger for alle – ikke bare pasienter med multippel sklerose.

Kilder:

MS-forbundet

Nasjonalt kompetansesenter for MS