



Leddgikt og ost

Spørsmål: Når jeg spiser kraftige franske oster blir leddene mine vondere og stivere. Vet du om det er vanlig?

Svar: Jeg har søkt i medisinske forskningsdatabaser og kun funnet to artikler om denne problemstillingen. Det kan skyldes at en slik sammenheng er sjelden, eller at den i liten grad har blitt gjenstand for nærmere studier. Artikkelen omhandler enkeltstående pasienter med leddgikt som erfarte at ost påvirker sykdomsaktiviteten.

Kostholdsradene for personer med leddgikt er i utgangspunktet de samme som for befolkningen for øvrig. Ernæringsfysiologer med erfaring i behandling av revmatiske sykdommer anbefaler gjerne ekstra grønnsaker og sunne oljer, såkalt Middelhavsdiett. Noen personer som har leddgikt merker at symptomene forverres når de spiser visse matvarer som svinekjøtt, rødvinn, røkt kjøtt, appelsiner, tomater, rød paprika, jordbær og kakao. Det anbefales ikke å slutte med alle disse matvarene ettersom det kun er noen personer med leddgikt som reagerer på dem og vanligvis bare enkelte av produktene. De fleste som er rammet av leddgikt merker ingen endring. Ernæringsfysiologer anbefaler heller ikke et strengt vegetarisk kosthold fordi det er vanskelig å gjennomføre og nytten er usikker.

I områder hvor man spiser mye fisk, og dermed har et høyt inntak av omega-3-fettsyrer, er det registrert lavere forekomst av revmatiske sykdommer. Gode kilder til omega-3-fettsyrer er fet fisk, tran og fiskeoljekapsler. Et alternativ er å ta et kosttilskudd med omega-3. Kalsium med vitamin D er også nyttig fordi det kan redusere risikoen for beinskjørhet. Både leddgikt og behandling av sykdommen øker risikoen for sykdommer i hjertet og blodårene samt

beinskjørhet. Et levesett som forebygger disse sykdommene, kan derfor være positivt for deg. Stikkord er å spise sunt, å få jevnlig fysisk aktivitet og ikke å røyke. Trening i et oppvarmet basseng lindrer smerter, styrke muskler og bedrer kondisjonen.

Mens leddgikt tidligere ofte medførte alvorlig funksjonssvikt, har utsiktene blitt betydelig bedre de siste 10-15 årene. Det skyldes at det har blitt utviklet nye medisiner, såkalte biologiske legemidler, og at man igangsetter slik behandling tidlig i sykdomsforløpet.