



## Kostråd ved kols

**Spørsmål:** Har du noen råd om kosthold for oss som har kols?

**Svar:** Kols (kronisk obstruktiv lungesykdom) er kjennetegnet av kronisk hoste og tiltagende åndenød ved fysiske anstrengelser. Symptomene skyldes økt slimproduksjon i bronkiene. Dette hindrer luften i å passere ut og inn av lungene. I tillegg er mange av de ørsmå lungeboblene brutt ned. Det er i disse boblene kroppen får tilført ny og frisk luft. Sykdommen har et svingende forløp med akutte forverringer. De blir ofte utløst av forkjølelser.

Mange som lider av kols strever med å tilføre kroppen tilstrekkelig med næring. Det skyldes gjerne lite fysisk og psykisk overskudd til å tilberede måltider eller til å spise. Mange personer som har kols er derfor under- eller feilernært. Utilstrekkelig med næring gjør at man blir tappet for krefter som man trenger for å puste hvilket krever mye energi når man har kols. Sunn og variert mat kan begrense sannsynligheten for å bli rammet av infeksjoner og forsinke nedbrytningen av lungevevet. Overvekt er uheldig fordi det blir tyngre å bevege seg, og magen kan trykke mot lungene og redusere deres størrelse. Her er noen tips om hva man bør passe på:

- Velg retter som er enkle å tilberede og lette å tygge
- Inkluder noe du liker spesielt godt
- Gjør måltidet til en hyggelig stund
- Spise gjerne sammen med venner eller familie
- Legg hovedmåltidet til mellom kl. 12 og 15, så har du krefter utover ettermiddagen og kvelden

- Ta pustemedisinene dine ½ til 1 time før måltid
- Hvil en stund før du setter deg til bords
- Å spise krever mye energi. Bruk oksygen mens du spiser, hvis legen din har anbefalt deg å gjøre det
- Sitt oppreist under måltidet. Det minsker trykket mot lungene.
- Av samme grunn er flere små måltider bedre enn noen få store.
- Tilsvarende bør du unngå matsorter som gjør magen opplåst
- Vær varsom med salt for det gjør slimet i bronkiene tykkere. Det er bedre å krydre med urter.
- Drikk rikelig, men helst mot slutten av måltidet slik at du ikke fyller opp magen før du har fått i deg nok næring.