

SPØRG OM...

SUNDHED OG KOST

Jeg er oppustet

Hej Christina

Jeg har virkelig store problemer med min mave. Det er blevet værre og helt uudholdeligt! Min læge ved ikke, hvad han skal gøre, og jeg går til akupunktur, men uden den store forandring.

Jeg er utroligt oppustet og har meget luft i maven, især efter frokost, hvor min mave rumler og siger meget høje lyde. Det føles som om, jeg ikke kan fordøje maden, og jeg kan mærke, hvordan min mave "hopper", når jeg har spist. Jeg føler mig hurtigt sulten efter et måltid, men jeg har ikke lyst til at spise noget. Faktisk har jeg det bedst om morgenen på tom mave. Jeg skal på toilettet flere gange i løbet af morgenen, men føler ikke, at jeg kan gøre mig færdig, og så er min mave hård og øm. Det er nu så slemt, at jeg har svært ved at koncentrere mig om mit arbejde, når min mave gør sig bemærket på den måde.

Til morgen spiser jeg typisk havregrød (drikker nogle kinesiske dråber fra akupunktøren + tager en lactocare + drikker 1 tsk æblecidereddike). Til formiddag spiser jeg ½ skive rugbrød med smør eller 1 banan. Til frokost spiser jeg kogte gulerødder + 2 skiver rugbrød med enten æg, k-salat eller kyllingepølse. Om eftermiddagen evt. et par skiver knækbrød, og til aften: F.eks. kyllingefilet med kogte gulerødder, broccoli og porrer. Senere på aftenen drikker jeg urte- eller kamille.

Er der noget af det, der kan skabe ubehag? Jeg håber, du kan hjælpe mig. Jeg har snart prøvet ALT!

Venlig hilsen Camilla



Kost- og sundhedsekspert
CHRISTINA BENDIX er klinisk diætist

Kære Camilla

Jeg kan forstå, at du allerede har snakket med din læge. Er du blevet undersøgt for forskellige mave/tarm sygdomme? Hvis ikke, ville jeg "slå i bordret" og få en henvisning til en specialist.

Når vi døjer med mave/tarm problemer, er det meget vigtigt, at vi spiser en mave-venlig kost. En kost der understøtter tarmens funktioner og styrker immunforsvaret. F.eks. fibre fra grøntsager, rugbrød, rugknækbrød, gryn og frugter. Ligeledes forskes der i probiotiske surmælksprodukter – f.eks. Cultura-tilskud, der indeholder de sunde mælkesyrebakterier.

Jeg har kigget din kost igennem – og synes overordnet set, det ser rigtig fint ud. Du får en god mængde fibre samt tilskud af mælkesyrebakterier.

Men du kan i en periode prøve med følgende kost:

Morgen: 1 æg + ca. 100g grøntsager + ½ skive rugbrød.

Frokost: ca. 200g grøntsager, dampet eller tilberedt i ovnen.

Variér gerne, men pas på løg og kål, der kan give luftproblemer.

Dertil cirka 100g fjerkræ, fisk eller bælgfrugt. Brug ca. 1 spsk.

god olivenolie hen over dine grøntsager. Eller: 1 skive rugbrød + 50-80g magert kødpålæg, fiskepålæg + 100-150g grøntsager f.eks. peberfrugt, tomat, agurk.

Aften: Som frokostforslag 1. Du kan dog supplere med 100g kartofler eller 50g rå fuldkornsris eller pasta.

Mellemmåltider: Vælg gerne 2 dagligt. Formiddag og eftermiddag. De kan bestå af f.eks. 10 mandler + 1 stk. frugt eller udskårede grøntsager med f.eks. ½ avokado som dip eller 1 stk. knækbrød med pålæg eller mager ost.

Og så kan jeg ikke lade være med at tænke på følgende: Er du stoppet med at dyrke motion? Og har du tidligere dyrket motion? Er du stoppet, kan det også forårsage maveproblemer, idet tarmen bliver "sløv", når vi ikke er aktive. For nogle kan det give problemer med oppustethed. Jeg tænker også på, om du er stresset og har det godt generelt? Mange får maveproblemer, hvis de i perioder er stressede, sover dårligt eller er kede af det. Er du inde i en ond spiral?

Udover akupunktur kan du også overveje zoneterapi. Jeg håber, du får styr på din mave, så du kan få en dejlig hverdag igen.

Kh Christina

VIDSTE DU...

At fibre fra bl.a. rugbrød kan forebygge en lang række sygdomme. Rugbrød mætter og skaber balance i vores mavetarmsystem. Frygt ikke rugbrødet – det kan gå hen og blive en god ven. Spis gerne 1-2 skiver fuldkornsrugbrød dagligt. Gå efter det lille fine fuldkornsmærke, hvis du er i tvivl.

HAR DU ET SPØRGSMÅL?

Har du et spørgsmål, du gerne vil stille Q's diætist, Christina Bendix, så skriv til brevkasser@Qmag.dk og skriv 'kost' i emnefeltet.

