

Steno Diabetes Center Copenhagen
Afdelingen for Mad & Ernæring

Gastroparese og mad

Hvad kan jeg spise, når jeg har gastroparese?



Hvad er gastroparese?

Hvis du har haft diabetes i en årrække, er der risiko for at udvikle diabetisk nervebetændelse (neuropati). En form for diabetisk nervebetændelse er autonom neuropati, som giver skader på nerver i blandt andet kroppens indre organer. Hvis skaderne opstår i den øvre del af mave-tarmsystemets nervesystem, kan det udvikle sig til gastroparese. Gastroparese er en delvis lammelse af mavesækken. *Gastro* betyder mave, og *parese* betyder lammelse.

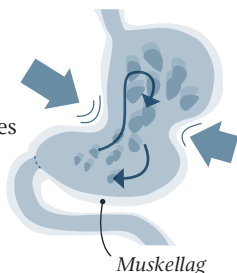
Påvirkning af blodsukkerreguleringen

Mavesækken opbevarer, kværner og ælter maden, men har du gastroparese, er en eller flere af de funktioner nedsat. Det betyder, at maden opholder sig længere tid i mavesækken, og at mavesækken tømmer sig langsommere over i tarmen. Næringsstofferne fra maden er derfor længere tid om at blive optaget fra tarmene og komme over i blodbanen. Det betyder, at den forventede stigning i blodsukkeret forsinkes, og det kan påvirke reguleringen af dit blodsukker. Gastroparese er ikke farligt i sig selv, men giver ubehag, hvis det ikke behandles.

Mavefunktion hos person, der ikke har gastroparese

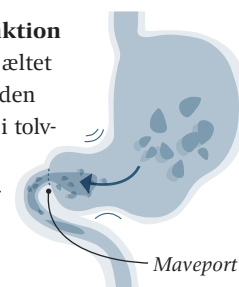
Muskelfunktion

Mavesækken fungerer som en beholder, hvor den tyggede mad tilføres mavesyre og æltes til en tyk masse.



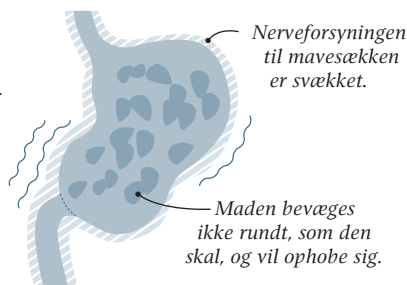
Tømningsfunktion

Når maden er æltet godt, tømmes den portionsvis ud i tolv-fingertarmen gennem mave-porten.



Mavefunktion hos person med gastroparese

Hos personer med gastroparese er nerve-forsyningen til mavesækken svækket. Det betyder, at mavesækkens muskulatur og tilførslen af mavesyre ikke fungerer som tidligere. Det påvirker tømnningen af mavesækkens indhold over i tarmen.



Har du gastroparese risikerer du, at **dit blodsukker falder for meget**, hvis du tager din insulin ved måltidets start, som du plejer.

Forsøg eventuelt at afhjælpe problemet ved at **tage din insulin halvvejs inde i eller efter måltidet**.

Vær opmærksom på, at hvis **dit blodsukker er højt** henover en periode, kan det forværre nervebetændelsen (neuropati) og dermed de gener, du oplever. Det høje blodsukker kan også medvirke til, at tømningen af din mave bliver langsommere her og nu.

Symptomer på gastroparese

Det kan være et tegn på gastroparese, hvis du har stærkt svingende blodsukker, selvom du forsøger at stabilisere dit blodsukker med mad, motion og insulin. Herudover kan gastroparese give følgende symptomer:

- Halsbrand
- Appetitløshed
- Kvalme – især efter et måltid med meget fedt eller kød
- Tidlig mæthedsfornemmelse
- Oppustet fornemmelse i maven
- Tyngde eller følelsen af at have en 'klump' i maven
- Opkastning
- Diarré
- Forstoppelse.

Det er individuelt, hvor mange symptomer man har. Nogle mennesker har mange, mens andre har få, og symptomerne kan opleves som milde eller svære.

Behandling for gastroparese

I første omgang består behandlingen i at vælge madvarer og måder at tilberede maden på, som gør det lettere for maven at nedbryde maden.

Senere kan behandling med medicin, der stimulerer mavesækkens arbejde, blive nødvendig.



Hvis du har haft diabetes i lang tid, er du sikkert vant til at spise små, fiberrige måltider og spare på det animalske fedt. Det behøver du ikke at ændre på. Men det kan være en god idé at vælge kød- og brødtyper, som er lettere at fordøje. Eller at ændre måden, du tilbereder maden på.

Hårde frugter og grøntsager, f.eks. æbler og gulerødder, er svære for maven at arbejde med. Det er under normale omstændigheder godt. Men hvis maven ikke fungerer optimalt, kan du hjælpe den med at findele maden ved blandt andet at skrælle og koge frugt og grøntsager.

Her er nogle tips til, hvad du kan gøre:

- **Spis 6-8 små måltider om dagen.** Mindre måltider hjælper en langsomt arbejdende mavesæk og nedsætter tendensen til oppustethed.
- **Sørg for ro til måltiderne, sid oprejst og spis langsomt.** Hvis du spiser langsomt og tygger maden grundigt, sluger du mindre luft og hjælper mavesækken i arbejdet med at findele maden. Du vil derfor føle dig mindre oppustet. Når du sidder oprejst, har maden nemmere ved at komme igennem dit tarmsystem.
- **Valg af tilberedning.** Stegt mad er svært at fordøje, så kog eller damp maden i stedet.
- **Konsistens og forarbejdning.** Flydende, blød, findelt og forarbejdet mad ligger kortere tid i maven end hele stykker mad. Mad, der er råt eller fast i konsistensen, ligger længere tid i maven.
- **Drikkevarer.** Det anbefales, at du drikker væske til alle dine måltider. Gerne vand, sukkerfri saft eller sodavand. Drik gerne et glas mager mælk til to af måltiderne. Begræns dit indtag af alkohol og stærk kaffe.
- **Spis mange fibre – men på en anden måde.** For at undgå forstoppelse, har du stadig behov for kostfibre fra grøntsager, frugt, bær og fuldkornsbrød, men konsistensen af maden skal måske ændres. Du kan hjælpe din mave ved at undgå friskbagt brød og ved at vælge knækkbrød med mange fibre og mørkt rugbrød af fuldkornsmel frem for rugbrød med hele kerner. Grøntsager og frugt bør skrælles og koges samt eventuelt moses eller blendes.



Rugbrød uden hele kerner er lettere at fordøje.

- **Spis findelt kød og fisk.** Du har brug for proteiner, som du f.eks. får fra kød og fisk. Kød i hele stykker er sværere at fordøje end hakket kød. Hvis du vælger enten fisk eller forarbejdet kød og fisk i form af farsretter, letter du arbejdet for din mave, og den vil tømme sig hurtigere.
- **Spis fedtfattigt.** Fed mad opholder sig længere tid i mavesækken. Derfor er det godt at spise magert, både når det gælder animalsk og vegetabilsk fedt. Begræns mængden af fedtstof på brød og ved tilberedning. Vælg magert kød og fedtfattige mejeriprodukter.
- **Temperer din mad og drikke.** Maven arbejder bedst med mad, der har en temperatur på mellem 4 og 50°C. Du bør derfor undgå is og meget kolde eller varme drikke.

Vi anbefaler, at du omhyggeligt følger ovennævnte råd i en periode på cirka 2-3 uger. Hvis dine symptomer bliver bedre, kan det være, at du får lyst til at fortsætte. Men hvis der er noget, du har savnet, kan du forsigtigt prøve dig frem med én fødevarer eller én fastere konsistens ad gangen. På den måde finder du ud af, hvordan enkelte fødevarer eller konsistenser påvirker din mave og dit blodsukker.

Husk at tale med din behandler om, hvornår det er bedst at tage din måltids-insulin i forhold til, hvor hurtigt eller langsomt din mavesæk tømmer sig.



Dampet fisk er bedre for fordøjelsen end stegt.

Hvilke fødevarer skal du vælge?

Grøntsager og rodfrugter

Let fordøjeligt	Lettere fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Puré, suppe eller sovs af blendede grøntsager	Kogte eller konserverede grøntsager	Rå grøntsager f.eks. råkost
Grøntsagsmos, paté eller postej		Grøntsager tilberedt i wok
Kogte grøntsager, der let kan moses med en gaffel		Kogte grøntsager, der ikke kan moses med en gaffel
Kogt og blendet kål f.eks. blomkål eller broccoli	Kogte kålbuketter f.eks. blomkål eller broccoli	Kogte kålstængler f.eks. blomkål eller broccoli samt kogt kål f.eks. rødkål, hvidkål eller rosenkål
	Kogte aspargeshoveder	Kogte aspargesstængler
		Kogte bønner – gule eller grønne
Gule ærter		Kogte grønne ærter eller sukkerærter
Mos af kogte rodfrugter	Kogte rodfrugter f.eks. gulerod eller rødbede	Kogte majs
Blendede, kogte svampe		Kogte eller stegte svampe
Blendede, kogte løg eller porrer		Kogte eller stegte løg eller porrer
Tzatziki	Skrællet agurk	Agurk
Tomatpuré og blendet tomat	Hakkede, flåede tomater	Tomat
Avocadomos (guacamole)	Moden avocado	Peberfrugt, grøn salat, rabarber

Frugt

Let fordøjeligt	Lettene fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Frugtmos eller frugtpuré Frugtsmoothie	Blød frugt f.eks. kiwi, melon, mango, konserve- rede frugter og frugtgrød	Frisk, hård frugt f.eks. æble og pære
Friske hindbær og jordbær samt blendede blåbær og solbær	Kogte eller konserverede bær	Friske brombær og multebær
Gulbrun banan, citrus- frugt uden hinder	Gul banan, moden skrællet pære	Ananas og citrusfrugt med hinder

Ost

Let fordøjeligt	Lettene fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Kvark og smelteost	Mager mild ost og hytteost	Oste 45+ eller derover
	Fint revet lagret ost	Lagret ost

Æg

Let fordøjeligt	Lettene fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Æggestand	Blødkogt æg	Hårdkogt æg
Røræg lavet i en gryde Omelet lavet i ovn		Røræg og omelet lavet i en stegepande

Kød

Let fordøjeligt	Lettene fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Mager pølse uden skind, paté og kødboller	Farsretter f.eks. farsbrød og kødsovs	Kød, der ikke er hakket - stegt eller kogt
Mager kødpølse og lever- postej	Pålæg af fjerkræ f.eks. kalkunpålæg	Pålæg af helt kød f.eks. roastbeef

Fisk

Let fordøjeligt	Lettere fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Farsretter f.eks. soufflé, paté eller fiskeboller	Ovnbagt, kogt eller dampet fisk	Stegt, røget, gravet eller marineret fisk
Blendede skaldyr		Kogte skaldyr f.eks. rejer, muslinger og krebs

Kartofler, pasta, ris

Let fordøjeligt	Lettere fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Kartoffelmos	Kogte, bagte eller stuede kartofler	Stegte kartofler og pommes frites
		Pasta*
		Ris* – brune, jasmin, basmati eller parboiled

*Pasta og ris kan ikke tilberedes, så det bliver lettere at fordøje.



Kartofler på tre forskellige måder – som mos, kogte og stegte.

Brød

Let fordøjeligt	Lettene fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Brød bagt på fintmalet fuldkornsmel	Brød bagt på grovmalet fuldkornsmel	Brød med hele korn
Knækbrød, skorper og tvebakker		Fintmalet
Daggammelt brød		Nybagt brød

Madlavningsmetoder

Let fordøjeligt	Lettene fordøjeligt	Svært fordøjeligt
Kogt, dampet eller ovnbagt	Ovnstegt	Pandestegt, friturestegt eller paneret Tilberedning i wok
Tilberedning i begrænset fedtstof		Tilberedning i meget fedtstof

Tabellerne er udarbejdet på baggrund af bogen 'Rätt på Rätt Sätt' af Eva Olausson, Dietisternas Riksforbund 2001, Ystad, Sverige.

Hvis du taber dig

Hvis du taber dig for meget med den fedtreducerede mad, kan du overveje at spise mad, som indeholder flere kulhydrater.

Det kan betyde, at din insulindosis skal øges. Derfor er det vigtigt, at du hele tiden er i tæt kontakt med din diabetesbehandler og diætist.

Vil du lære mere?

Hvis du vil vide mere om mad, diabetes og gastroparese, eller vil have hjælp til at håndtere din mad i forhold til din diabetes, kan du bestille en tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

Steno Diabetes Center Copenhagen
Niels Steensens Vej 2, 2820 Gentofte
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk