



Ernæringsbehandling ved matintoleranse/IBS

Mari Eskerud
Klinisk ernæringsfysiolog

Om Mari

- Klinisk ernæringsfysiolog (UiO)
- Matvitenskap bachelor (NMBU)
- Poliklinikk for utredning og behandling av matintoleranse v/ Lovisenberg Diakonale Sykehus
- Produktspesialist i Nestlé Health Science
- Forfatter: Sunn og frisk med sensitiv mage, 2018, m/Cecilie Hauge Ågotnes
- Wannabe ernæringsinfluencer
@mari.eskerud.ernaering
www.marieskerud.com



Agenda

- Hva er matintoleranse
- Evidensbasert ernæringsbehandling
- lavFODMAP-diett
- Hva med barn?
- Ressurser for ernæringsbehandling
- Oppsummering

Matintoleranse

- Matintoleranse kalles også ikke-allergisk matoverfølsomhet. Som ved matallergi er symptomene oftest knyttet til hud eller mage-tarmkanalen, men de er gjerne mindre alvorlige og avhenger i større grad av mengden som er spist(1).
- Ingen blodprøver eller andre tester(unntatt noen pustep prøver)
- Eliminering og reintroduksjon i kostholdet

Diagnostikk

- Alarmsymptomer
- Blodprøver for cøliaki
- Egne kriterier - Roma IV

Tilbakevendende magesmerter, minst 4 dager/måned som har vart i to måneder og i tillegg har følgende ledsagende tarmsymptomer (minst en av tre):

1. Relatert til defekasjon
 2. Relatert til endring av avføringshyppighet
 3. Relatert til endring i avføringskonsistens
- Undersøkelser ved behov

Evidensbasert behandling

- NICE-guidelines(2)
- lavFODMAP(4)
- Canadian Association of Gastroenterology(5)

NICE-guidelines

Diet and nutrition should be assessed for people with IBS and the following general advice given.

- Have regular meals and take time to eat.
- Avoid missing meals or leaving long gaps between eating.
- Drink at least 8 cups of fluid per day, especially water or other non-caffeinated drinks, for example herbal teas.
- Restrict tea and coffee to 3 cups per day.
- Reduce intake of alcohol and fizzy drinks.
- It may be helpful to limit intake of high-fibre food (such as wholemeal or high-fibre flour and breads, cereals high in bran, and whole grains such as brown rice).

NICE-guidelines

- Reduce intake of 'resistant starch' (starch that resists digestion in the small intestine and reaches the colon intact), which is often found in processed or re-cooked foods.
- Limit fresh fruit to 3 portions per day (a portion should be approximately 80 g).
- People with diarrhoea should avoid sorbitol, an artificial sweetener found in sugar-free sweets (including chewing gum) and drinks, and in some diabetic and slimming products.

NICE-guidelines

- People with wind and bloating may find it helpful to eat oats (such as oat-based breakfast cereal or porridge) and linseeds (up to 1 tablespoon per day). [2008]
- Healthcare professionals should review the fibre intake of people with IBS, adjusting (usually reducing) it while monitoring the effect on symptoms. People with IBS should be discouraged from eating insoluble fibre (for example, bran).
- If an increase in dietary fibre is advised, it should be soluble fibre such as ispaghula powder or foods high in soluble fibre (for example, oats). [2008]
- Kasus i NTFE: Kvinne i 40-årene med kronisk forstoppelse

NICE-guidelines

If a person's IBS symptoms persist while following general lifestyle and dietary advice, offer advice on further dietary management. Such advice should:

- include single food avoidance and exclusion diets (for example, a low FODMAP [fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols] diet)
- only be given by a healthcare professional with expertise in dietary management.

lavFODMAP-diett

- Eliminasjon 2-8 uker
- Reintroduksjon gradvis over flere uker
- Vedlikeholdsdiett med det man tåler best
- Effekt hos ca 70% av pasientene

lavFODMAP-diett(3)

MATVARE-GRUPPE	LAVFODMAP	HØY FODMAP
Frukt	Bananer, blåbær, druer, grapefrukt, kiwi, sitrusfrukter bringebær	Epler, pærer, mango, hermetisk frukt, vannmelon, store mengder tørket frukt, fruktjuice
Grønnsaker	Gulrot, selleri, grønne salater, spinat, oliven, poteter	Asparges, brokkoli, rosenkål, bønner, belgfrukter, kål, fennikel, hvitløk, løk
Kornprodukter	Ris, havre, polenta, mais, speltsurdeig	Rug , bygg og hvete
Melkeprodukter	Laktosefri melk, havre-, ris- og mandelmelk, harde oster, brie, camembert, laktosefri yoghurt	Melk, is, yoghurt, soyamelk, bløte oster
Søtt	Sukker, glukose, sirup (små mengder), søtningsstoffer som ikke ender på -ol	Sorbitol, mannitol, isomalt, maltitol, xylitol, honning, fruktose

lavFODMAP-diett

- Utfordringer i praksis:
 - Gjennomføring i kombinasjon med familieliv
 - Halvhjertet gjennomføring gir halvdårlig resultat
 - Tolke symptomer ved reintroduksjon
 - Å tørre å reintrodusere

Kontraindikasjoner lavFODMAP

- Tidligere spiseforstyrrelse
- Undervekt/underernæring
- Ved symptomer som ikke virker kostholdsrelaterte
- Gravide/ammende (utprøving)
- Om pasienten ikke ønsker det

IBS hos barn(4)

- Barn og ungdom kan ha lignende symptomer som voksne
- VIKTIG å få legevurdering og tenke på differensialdiagnoser (blant annet IBD, ikke-IgE-mediert allergi)
- Ikke mange studier på lavFODMAP-diett og barn
- Kostanamnese:
 - Vurdere fiberinntak
 - Væskeinntak
 - Er kostholdet ekstra høyt på FODMAPs? (Frukt, grønnsaker)
- Gjør en forenklet eliminasjonsvariant, og begrenns så lite som mulig
- Se på: toaletttrutiner, fysisk aktivitet, stress

Kanadiske Guidelines 2019

10: We suggest offering IBS patients a low FODMAP diet to reduce IBS symptoms.

GRADE: Conditional recommendation, very low-quality evidence.

16: We suggest offering IBS patients peppermint oil to improve IBS symptoms.

GRADE: Conditional recommendation, low- quality evidence

17: We suggest offering IBS patients probiotics to improve IBS symptoms.

GRADE: Conditional recommendation, low- quality evidence

Resursser for behandlere

- Mange gode norske kokebøker skrevet av pasienter og/eller fagpersoner
- Mat- og symptomdagbok
- Monash sin app med oversikt over testede matvarer
- Monash University sitt onlinekurs er virkelig godt!
- IBS-skole på sykehus

ikke-evidensbasert behandling

- Matintoleranseblodprøver (IgG)
- Håranalyser, bioresonans
- Gluten- og melkeproteinfri diett
- Ketogen diett (kan dog lindre symptomer)
- Ulike detoxer, rensekurer, tarmskylling

Oppsummering

- Husk enkle tiltak før diett
- lavFODMAP-diett skal gjøres under veiledning av fagperson
- Modifisert lavFODMAP-diett egnet for en del grupper
- Modifiser fiberinntak som en del av behandlingen

Kilder:

1. Helsenorge, Forskjellen på matallergi og matintoleranse, oppdatert: 15.3.18
2. NICE Guidelines, Treatment of irritable bowel syndrome in adults, rev. 2017
3. Sunn og frisk med sensitiv mage, Ågotnes, Eskerud, Vigmostad Bjørke, 2017
4. Monash Dietitian Certification course
5. Canadian Association of Gastroenterology Clinical Practice Guideline for the Management of Irritable Bowel Syndrome, Journal of... 2019