

IBS

kostbehandling



Dietist Milene Svanå
Gastrosektionen HSH



Kostutredning

- Matdagbok 4-7 dagar innan besöket
- Vikt/längd/BMI
- Livsmedelsval
- Kostvanor/ tidpunkter för måltider och snacks/mellanmål
- Vad upplever man själv fungerar bäst?
- Vad har man provat och isåfall hur länge?



Målsättning med kostbehandling vid IBS

- Uppnå optimal näringsintag genom individuellt anpassad kost.
- Kunskap om livsmedel som reducerar symtom eller ger besvärsfrihet
- Lindra och kontrollera gastrointestinala besvär



Vid gasbesvär

- Minska intaget av hårdsmälta fiber (cellulosa) så som grovt bröd med hela korn samt kli
- Undvika kål, lök, squash, paprika
- Skala frukt
- Undvika sockeralkoholer
- Tillföra probiotika



Vid diarré



- Undvik kaffe!
- Måttlighet med grovt bröd/flingor
- Koka grönsaker och rotfrukter (ej råa)
- Bär är bra
- Mogen banan, blåbär, pasta och ris mjöl är stoppande



Vid förstoppning

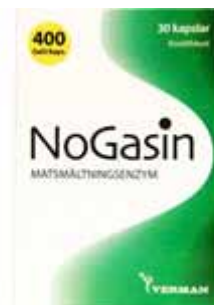
- Fiberrik kost, större delen av tallriken bör täckas av rotfrukter och ej gasbildande grönsaker
- Vätska i tillräcklig mängd
- Hårt fullkornsbröd till alla måltider samt mellanmål
- Frukt (ej banan) och bär



Probiotika



Mot gaser och uppsvälldhet



Förstoppning/diarré



Tack för intresset!



