

# Lav FODMAP- diett og vegetarisk kosthold

## *Vegetarianer vs veganer?*

Begrepet vegetarkost blir brukt for å beskrive ulike kostvarianter der man i varierende grad utelukker kjøtt, sjømat, egg og meieriprodukter samt produkter som inneholder disse. Vegetarkost deles gjerne inn i ulike former. De mest vanlige er:

- **Vegankost:** 100 % plantebasert kosthold. Utelukker alt som kommer fra dyr, som egg, melk og honning, i tillegg til kjøtt og fisk.
- **Lakto-vegetarkost:** Plantebasert kosthold, men inkluderer meieriprodukter som melk, yoghurt og ost.
- **Lakto-ovo-vegetarkost:** Plantebasert kosthold, men inkluderer også meieriprodukter og egg.



*Illustrasjonsfoto: Colourbox.no*

## *Utfordringer på en lav FODMAP diett?*

Ved en «tradisjonell» lav FODMAP-diett er det anbefalt å følge eliminasjonsfasen i 2-6 uker før reintroduksjon. Ettersom et vegansk kosthold allerede gir begrensninger i kostholdet er det anbefalt å følge eliminasjonsfasen kortest mulig, det vil si 2 uker (gitt at du opplever symptomreduksjon), før du starter med reintroduksjonen. På grunn av begrensningene i kostholdet anbefales det å bruke ekstra tid på å reintrodusere proteinrike matvarer (belgvekster, tofu, tempeh, plantemelk, nøtter og korn), for å finne din toleransegrense.

Lurer du på hva en lav FODMAP- diett er, eller hvordan du kan gjennomføre en slik diett, kan du lese mer her: [www.helse-bergen.no/fodmap](http://www.helse-bergen.no/fodmap)

### Viktige næringsstoffer

Ved et **vegetarisk** kosthold, spesielt ved lakto-ovo-vegetarisme, vil de aller fleste klare å dekke behovet for alle næringsstoffer, men det er lurt å være ekstra obs vitamin B12, jod og D-vitamin. Ved et **vegansk** kosthold kan derimot dette være mer utfordrende. Er du veganer er det spesielt disse du bør være obs på:

- **Protein:** inngår i alle kroppens celler og ivaretar en rekke livsviktige oppgaver som oppbygging og vedlikehold av celler og vev. Noen proteiner er også viktige signalstoffer i kroppen.
- **Vitamin B12 (kobalamin):** er blant annet viktig i dannelsen av blodceller, tarmslimhinne, nervevev og arvestoff (DNA)
- **Vitamin B2 (riboflavin):** er nødvendig for forbrenning i cellene.
- **Vitamin B6 (pyridoksin):** er nødvendig for omsetning av protein og karbohydrat i kroppen. Inngår også i dannelsen av blodceller.
- **Vitamin- D:** er nødvendig for at kroppen skal kunne utnytte kalsium. Styrker dermed skjelett og tenner.
- **Jern:** er blant annet en viktig bestanddel i røde blodceller og sørger for transport av oksygen i blodet.
- **Kalsium:** er viktig for oppbygging og vedlikehold av skjelett og tenner. Kalsium er også viktig for blodkoagulering, nerver og muskelfunksjon.
- **Jod:** er viktig for at skjoldbruskkjertelen skal kunne lage hormoner som er viktig for stoffskiftet.
- **Sink:** deltar i energiomsetning og genregulering, og er viktig for bl.a. normal cellevekst og sårtilheling.
- **Selen:** er en antioksidant og inngår i immunforsvaret.
- **Omega-3:** er en essensiell fettsyre som vil si at de må tilføres via mat eller kosttilskudd, fordi kroppen ikke produserer de selv. Omega-3 er viktig for dannelsen av signalstoffer og for normal utvikling av blant annet syn og sentralnervesystemet.

### Hvordan dekke behovet for næringsstoffer på en lav FODMAP- diett ved et vegansk kosthold:

Mange opplever at det kan være utfordrede å følge en lav FODMAP- diett når man i tillegg følger et vegetarisk kosthold, særlig vegansk form, fordi mange av matvarene man gjerne baserer seg på har et høyt FODMAP-innhold. Det er likevel mulig å følge en lav FODMAP- diett uten at det går på bekostning av inntak av viktige næringsstoffer. Under finner du tips til veganske kilder til de ulike næringsstoffene det anbefales å være spesielt oppmerksomme på. Husk å sjekke med matvarelister/app for å finne mengde du kan spise på en lav FODMAP- diett.

#### Protein

- **Belgfrukter,** det vil si bønner, linser og kikerter er fine kilder til protein på et vegetarisk/vegansk kosthold. Det mange ikke vet er at det er mengdebegrensninger på disse og at det er forskjell på hermetiske og tørre belgfrukter. Det vil si at du gjerne kan inkludere dette i kostholdet ditt, men at du må passe på mengden.
- **Soya** er også brukt som en kilde til protein i et vegetarisk eller vegansk kosthold. De fleste soyaprodukter er høy FODMAP, men det finnes noen unntak.
- **Nøtter og frø** kan også være en kilde til protein. Pass imidlertid på mengdebegrensning også her. Peanøtter, valnøtter og macadamia er for eksempel klassifisert som lav FODMAP. Av frø kan du spise chiafrø, solsikkefrø og gresskarkjerner.

Eksempel på lav FODMAP proteinkilder og mengdebegrensning per måltid:

- 90 g frosne edamame bønner.
- 160 g firm (fast) Tofu. NB, pass på at silken og soft tofu er klassifisert som høy FODMAP.
- 42 g hermetiske kikerter.
- 46 g hermetiske linser.
- 23 g kokte røde linser.
- 29 g kokte grønne linser.
- Peanøtter, macadamia, 10 stk halve valnøtter, 1 ss pinjekjerner.
- 2 ss peanøttsmør
- 2 ss chiafrø, 2ts solsikkefrø, 2 ss gresskarkjerner.
- 155 g kokt quinoa
- 250 ml mandelmelk
- 100 g Tempeh
- 52 g Havregryn



Illustrasjonsfoto: colourbox.no

#### Vitamin B12

- Kilder til vitamin B12 er berikede planteprodukter, som for eksempel usøtet mandeldrikk, havredrikk og risdrikk (obs mengdebegrensning).
- Ved et vegansk kosthold uten tilstrekkelig mengde berikede produkter, anbefales et tilskudd med vitamin B12.

#### Vitamin B2 (riboflavin):

- Riboflavin finnes i mandler, frø, linser. Huske at det er forskjell på hermetiske og tørre linser i forhold til FODMAP innhold.
- Berikede planteprodukter, for eksempel havredrikk, kan også være en kilde.

#### Vitamin B6 (pyridoksin)

- Finnes i nøtter og frø.
- Grønnsaker som paprika, spinat, grønnkål, linser, søtpotet og potet.

#### Vitamin -D

- Margarin og enkelte plantedrikker/meierierstatninger inneholder vitamin D. D -vitamin dannes også i huden når den utsettes for sollys. Når soleksponeringen blir for liten er vitamin -D fra kosten spesielt viktig for å opprettholde god status. Om vinteren vil derfor mange ha behov for tilskudd. Det finnes egne veganske tilskudd laget av alger eller lav.

## Jern

- Jernkilder fra planteriket har lavere biotilgjengelighet, det vil si at det ikke tas like lett opp i kroppen som jern fra dyreriket. Kilder til jern på en lav FODMAP diett er grove kornprodukter som havre og hirse og grønnsaker som for eksempel grønnkål, spinat, brokkoli, hermetiske linser og kikerter.
- Faktorer som påvirker jernopptak fra planteriket:
  - For å hjelpe kroppen med å ta opp jern kan du gjerne ha en C-vitamin kilde til måltidet, for eksempel paprika, jordbær, sitrusfrukt, kiwi.
  - Fytinsyre (fytat) i kornprodukter hemmer opptaket av jern. Bløtlegging og gjæringsprosesser kan bryte ned fytinsyre. Surdeigsbrød med grovt mel er derfor en fin kilde.
  - Unngå gjerne å drikke te og kaffe til måltider da dette kan redusere absorpsjonen av jern fra maten.

## Kalsium

- Berikede planteprodukter som usøtet mandelmelk, havremelk og rismelk er gode kilder til kalsium. Mange av disse inneholder like mye kalsium som kumelk. Tahini (sesamfrøsmør) er også en fin kilde. Lav FODMAP planter rike på kalsium er grønnkål, spinat, brokkoli, mandler og hermetiske kikerter.

## Jod

- Tang, tare og alger inneholder jod.
- Tang og tare kan inneholde skadelig mye jod, og bør generelt brukes med forsiktighet. Det selges også ulike typer tang-og tareprodukter. Innholdet i disse kan variere mye og det kan derfor være lurt å sjekke innholdsdeklarasjonen for å unngå produkter med høyt og/eller ukjent innhold av jod.
- Noen plantedrikker er tilsatt jod, men innholdet er ofte lavt. Innholdet i beriket salt er også lavt og ingen god kilde til jod. Ved et vegansk kosthold anbefales plantedrikk tilsatt jod eller tilskudd.

## Sink

- Grove kornprodukter (for eksempel quinoa, havre, bokhvete, teff), hermetiske linser og kikerter, nøtter og frø er kilder til sink.

## Selen

- Hermetiske linser og kikerter, solsikkefrø, paranøtter

## Omega-3

- Kilder til omega-3 fra planteriket er linfrø/linfrøolje, valnøtter/valnøttolje, rapsolje, soyaolje, chiafrø og edamamebønner.
- Det finnes også veganske tilskudd med omega-3 fra alger.

## Annet

- Porsjonsstørrelser: Mange bruker en del grønnsaker i kostholdet sitt. Å spise mye grønnsaker er positivt, men kan hos noen personer med IBS gi mageproblemer blant annet på grunn av for mye fiber. Noen grønnsaker kan en spise ubegrensede mengder av, mens andre er det mengdebegrensning på.