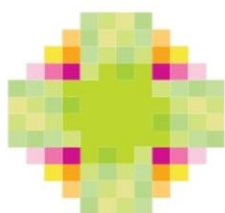


*«La din mat være din medisin, og din medisin være din mat.»*

*-Hippokrates 450-377 f. Kr*



## VINTERBRO ERNÆRINGSFYSIOLOGI

VINTERBRO SENTER

Vinterbro Ernæringsfysiologi ligger i 3. etasje over Sportsenter 1. Ernæringsfysiolog Silje Golberg Brenno har bachelor i ernæring fra Bjørknes Høyskole. Ernæringsfysiologi er læren om sammenhengen mellom kosthold og helse. Mennesker er forskjellige, og har ulike behov. Ernæringsfysiologen har kunnskap om hvordan kostholdet best kan tilpasses ved ulike tilstander og ved ulike faser gjennom livet.

### Åpningstider:

Mandag: 08.00-16.00

Tirsdag: 08.00-16.00

Onsdag: 10.00-19.00

Torsdag: 10.00-19.00

Fredag: 08.00-16.00

Lørdag og eventuelt andre tidspunkt etter avtale.

Tlf: 95 80 24 53

Epost: [vinterbroernfysio@gmail.com](mailto:vinterbroernfysio@gmail.com)

Booking på nett: [golbergernaring.bestille.no](http://golbergernaring.bestille.no)

Her er en liten oversikt over hva man kan bruke en ernæringsfysiolog til:

### Ernæring under og etter svangerskap:

- Kostråd i svangerskapet
- Anbefalt vektøppgang

- Hvilke næringsstoffer man bør være ekstra oppmerksom på
- Råd ved plager i svangerskapet som kvalme, halsbrann og obstipasjon
- Hvordan mors kosthold påvirker morsmelk sammensetningen

## Spedbarn og småbarn:

- Når introdusere fast føde, og hva slags mat som kan introduseres når med tanke på allergi, eksem, utvikling av cøliaki, kroppssammensetning og matvaner senere i livet.
- Hvilke næringsstoffer man bør ha ekstra fokus på

## Barn og ungdom:

- Hvilke næringsstoffer man bør ha ekstra fokus på
- Matvare intoleranse og allergier
- Overvekt hos barn og ungdom

## Ernæringsrelaterte utfordringer hos voksne:

- Vitamin og mineralmangler
- Vegetarianere
- Idrettsutøvere som ønsker å optimalisere kosthold sitt med tanke på prestasjon

## Eldre:

«De fleste eldre er friske, men de fleste syke er eldre.»

Underernæring er den mest utbredte ernæringsutfordringen blant eldre. Årsaker kan være redusert inntak, sykdom i mage- tarmkanal (som ved kronisk gastritt) slik at næringsstoffene ikke blir tatt opp i stor nok grad eller økt behov pga annen sykdom. Underernæring viktig å forebygge fordi:

- Ved sykdom; økt risiko for komplikasjoner
- Man kan bli slapp og svimmel
- Sårtilhelingen kan reduseres
- Mer utsatt for osteoporose
- Mangeltilstander som følge av lavt inntak av vitaminer og mineraler

### Ernæringsfysiologen kan bidra med:

- Vurdere kostholdet, om det er tilfredsstillende inntak av energi, vitaminer, mineraler og væske, og komme med praktiske råd for å øke inntaket.

## Overvekt:

«Det finnes mange veier til Rom» heter det, og det finnes utallige slankekurer som skal få deg ned i vekt.

### Ernæringsfysiologen kan bidra med:

- Hjelp til med å finne ut hvilken vektreduksjonsmetode som passer deg best, og hvordan holde stabil vekt etter at man har oppnådd ønsket vektreduksjon.

## Diabetes type-2:

De to viktigste risikofaktorene for diabetes type-2 er overvekt og arv. En kombinasjon av at insulin ikke lenger virker på cellene i kroppen slik det skal, insulinresistens, og at betacellene produserer

mindre insulin, kan føre til diabetes type-2. Etterhvert vil også leveren produsere glukose slik at blodsukkeret vil bli enda høyere. Ubehandlet prediabetes og diabetes type- 2 er også risikofaktor for hjerte- og karsykdom.

#### Ernæringsfysiologen kan bidra med:

- Råd om endrede kostholds- og levevaner for å bedre glukosetoleransen samt redusere risiko for senskader.
- Råd om hvordan best mulig oppnå regulering av blodsukker.

## Forebygging av hjerte- karsykdommer:

### Høyt kolesterol:

Kolesterolnivået i plasma eller serum bestemmes av kosthold, kjønn, alder og genetiske forhold. Risiko for iskemisk hjertesykdom (angina pectoris og hjerteinfarkt) og andre åreforkalkningssykdommer øker gradvis med økende kolesterolnivå. Det anbefales at totalkolesterolet skal ligge under 5 millimol pr liter.

#### Ernæringsfysiologen kan bidra med:

- Tilrettelegging av kosthold kan redusere mengden LDL i blodet. Allerede etter 2-4 uker kan man se effekten av kostholdsendringer.

### Høyt blodtrykk:

Ved høyt blodtrykk er trykket i pulsårene høyere enn det som defineres som normalt. Dette regnes som en sykdom, og er en risiko for redusert helse.

#### Ernæringsfysiologen kan bidra med:

- Tilrettelegging av kosthold for å redusere blodtrykket.

## Matvareoverfølsomhet

### Allergisk matvareoverfølsomhet:

Ved allergisk matvareoverfølsomhet aktiveres immunforsvaret. Ved inntak av mat som inneholder proteinet man er allergisk mot, utløses en allergisk reaksjon innen to timer. Eksempler på allergier kan være:

- Melk
- Egg
- Kryssallergi
- Lupin
- Skalldyr
- Fisk

#### Ernæringsfysiologen kan bidra med:

- Hjelp til med å finne hvilke matvarer det aktuelle allergenet finnes, og eliminere dette fra kostholdet.
- Sikre et fullverdig kosthold.

### Ikke- allergisk matvareoverfølsomhet:

Ved ikke-allergisk matvareoverfølsomhet aktiveres ikke immunforsvaret. Reaksjonene kommer langsommere enn ved allergier og man kan ofte også spise større mengder før reaksjonen kommer. Ofte kan symptomene knyttes til mage- tarmkanalen. Eksempler på hva man reagerer på ved ikke-allergisk matvareoverfølsomhet:

- Laktose, ved mangel på enzymer til å bryte ned dette.
- Sitrus
- Jordbær
- Tilsetningsstoffer i maten

### **Ernæringsfysiologen kan bidra med:**

- Hjelp til med å kartlegge hvilke matvarer man ikke tåler.
- Sikre at kostholdet blir fullverdig ved at ikke flere matvarer enn nødvendig blir eliminert fra kostholdet.

### Cøliaki:

Cøliaki innebærer en annen reaksjon enn IgE- mediert straksallergi. Ved inntak av hveteproteinet gluten eller proteiner som likner på gluten, som proteinene i bygg og rug, utløses en betennelses reaksjon i tarmen. Dette medfører etter en tid at tarmene i tynntarmen blir flate, og man får ikke lenger i seg alle næringsstoff, samt magesmerter. For at tarmene skal vokse ut igjen må man følge en glutenfri kost, denne må man fortsette med hele livet.

### **Ernæringsfysiologen kan bidra med:**

- Gi konkrete og praktiske råd om matvarer som kan spises og ikke spises.
- Ved cøliaki er det også noen næringsstoffer som er vanskeligere å få i seg fordi hovedkilden til disse næringsstoffene er glutenholdige.

### Irritabel tarm syndrom (IBS):

IBS kjennetegnes ved vekslende avføringsplager (diare, forstoppelse), luftplager, magesmerter, oppblåsthet og følelse av ufullstendig tømming, uten at man finner påvisbare forandringer i tarmen. Plagene kan henge sammen med tungt fordøyelige karbohydrater som ikke blir fordøyd i tynntarmen, men går videre til tykktarmen. Her blir de utsatt for gjæringsprosesser som gir økt gassproduksjon, økt væskeinnhold og økt strekk av tarmen.

### **Ernæringsfysiologen kan bidra med:**

- En lav FODMAP-diett har til hensikt å fjerne symptomene ved IBS. FODMAP står for fermentable oligosakkarider, disakkarider, monosakkarider og polyoler, altså karbohydrater. Ernæringsfysiologen veileder i denne dietten, og man kan finne ut hvilke matvarer man får ubehag av.

### Korttarm syndrom:

Korttarm syndrom er en tilstand der tarmen ikke greier å ta opp alle næringsstoff og væske, noe som kan resultere i diare, dehydrering, vekttap og feil-/underernæring.

### **Ernæringsfysiologen kan bidra med:**

- Kostråd tilpasset etter hvilken del av tarmen som er fjernet
- Kostråd ved stråleskadet tarm
- Kostråd etter fedme kirurgi

### Kostråd ved vanlige fordøyelsesplager som:

- Kvalme
- Diare
- Obstipasjon
- Tarmgass
- Dyspepsi ( halsbrann/ brystbrann, sure oppstøt, svie i epigastriet, svie i mellomgulvet)
- Tarmgass

*Kilder: Helsedirektoratet, Nasjonalt råd for ernæring*