

Letfordøjelig kost.

Af Gerd Johnsen, specialsygeplejerske SD.

Mange har problemer med at finde en kost, som ikke giver problemer, så som oppustethed, smerter, forstoppelse, diare eller ufrivillig afføring.

Der er et utal af anbefalinger på, hvilken kost der er bedst for os alle. Desværre findes sådan en kost ikke, da vi ikke er ens. Hvad der er godt for den ene kan være katastrofalt for den andens mave-tarmkanal.

I ”gamle dage” 1985 havde vi en kost type, som hed skånekost. Her var der nøje beskrevet, hvad man måtte spise eller ikke spise. Den var ens til alle. Igen er det forkert, da vi ikke er ens. Skånekost udgik og patienterne med sart tarmsystem fik at vide - prøv dig frem. Det er en svær opgave, når dagspressen, sundhedsstyrelsen, dameblade og ikke mindst TV væltet en masse nye trend og anbefalinger ned over os med et hav af grovkost og anbefalinger på hvad der er sundt ikke sundt. Vi vil jo alle gerne være sunde. For de mennesker med et følsomt tarmsystem kommer grovkost ofte til at virke lige modsat og det kan give kraftig nedsat trivsel og afføringsproblemer. Erfaringsmæssigt vil en del af dem have gavn af en kost med letfordøjelige kostemner.

Til patienter, som har et sart eller følsomt mave-tarmsystem er her principper for en letfordøjelig kost, som for mange opleves, som en mere ”mave-tarm” venlig kost.

Principper for letfordøjelig kost:

- Fuldkornsmel produkter, gerne rugbrød, hvedebrød, grahambrød
- Havregryn både naturel og kogt, som grød
- Spise ikke noget med hele kerner
- Kartoffler, kartoffelmos, ris og pasta
- Kogte eller blancheret grønsager, undgå rå grønsager
- Salat i små mængder. Passer på med mange grønsags/frugt skaller
- Fisk, kylling, svin og meget rødt kød i små mængder
- Bananer og pære. Rå revne æbler, som er blevet brune
- Spis ikke syredannende frugt som æbler og appelsiner i store mængder
- Mejeriprodukter, som indeholder mælkesyre bakterie
- Drik max 1,5 liter væske pr døgn. Undgå store mængder frugtsaft, kulsyreholdige drikke vare, vin og øl

Læs mere i artiklen [Madens effekt på tarmen.](#)