

God magefølelse gjennom julebordsesongen

(Oslo, 4. desember) Nå starter en ny helg med julebord, som for mange er sesongens første møte med god og fet julemat. Litt for mye av litt for fet mat resulterer ofte i fordøyelsesbesvær. Her er ernæringsfysiologens beste tips til å minske fettinntaket, samtidig som man koser seg.

– I Norge er det sosialt akseptert å fråtse litt ekstra i julen. Faktisk blir vi oppfordret til å forsyne oss to-tre ganger. Julebordet er som regel først ut, og kommer gjerne litt brått på den vanlige norske magen. Den tradisjonsrike norske julematen er veldig god, men inneholder også mye fett, sier



Kristine Møller (bildet), talsperson for informasjonssiden Mageguiden.no, og klinisk ernæringsfysiolog ved Lovisenberg diakonale sykehus.

– Med det store inntaket av fettholdig mat sliter magen med å bryte ned fett, og mange opplever fordøyelsesbesvær på en eller annen måte. Spesielt er oppblåsthet, forstoppelse og sure oppstøt vanlige konsekvenser av denne fråtsingen, fortsetter Møller.

Blant de fete fristelsene som står på bordet i julen, er ribbe, pinnekjøtt og lutefisk de vanligste. Av disse er det ribbe som er verstingen. Kristine Møller har noen råd for å minske fettinntaket, samtidig som man koser seg:

- ***Ribbe – enkelt å fjerne fett***

Svin i seg selv er ganske magert, men det er fett mellom kjøttstykkene og svoren som kan føre til fordøyelsesbesvær. Heldigvis ligger fett samlet, og kan enkelt tas bort.

- ***Pinnekjøtt – fjern fett, og mindre saus***

Pinnekjøtt inneholder mye skjult fett som er vanskelig å fjerne. Fjern det synlige fett, og bruk lite ribbefett eller kraft som saus. Den urøkte varianten kan være litt mindre salt, noe som kan være bra.

- ***Lutefisk – minske inntak av usunt tilbehør***

Fisken i seg selv er sunn, det er tilbehøret som bacon som er verstingen. Unngår man dette eller minimerer inntaket er sannsynligheten stor for at man ikke opplever fordøyelsesbesvær.

FAKTARAMME 1 – Hvordan ha god magefølelse gjennom hele julen (kilde: Mageguiden.no)

- 1. Skjær vekk synlig fett.** Julematen er fet, og fett forsinker fordøyelsen. Det vil si at maten går litt tregere gjennom systemet når den er fet. Forsinket fordøyelse kan bety ubehag, derfor kan det være en god ide å skjære vekk det synlige fettet.
- 2. Fysisk aktivitet.** Med all den mektige julematen kan det være at magen din reagerer litt. Fysisk aktivitet setter i gang fordøyelsen, dette kan være til god hjelp når maten du spiser er fetere enn vanlig. En god ide kan være å gå en tur i løpet av dagen. Kanskje spasere dit du skal i julelunsj, eller ta en kjapp gåtur før frokost. En kveldstur kan være koselig, mest for magen din, men også for å oppleve litt ro.
- 3. Lett frokost.** Hvis du vet du skal i julelunsj med mye mat og drikke, spis en lett frokost. En lett frokost trenger ikke være kjedelig. Lag deg en skål med frokostblanding, nøtter, cottage cheese og litt mager yoghurt, og kanskje litt honning på toppen, eller lag en porsjon havregrøt som du pynter med blåbær, bananbiter og litt nøtter.
- 4. Spis fiberrike klementiner.** Benytt deg av at klementinene er så gode nå. Den tradisjonelle julematen bugner ikke over av ferske grønnsaker og frukt. Klementiner er friske, samtidig som de inneholder fiber. Fiber er veldig viktig for magehelsen. Skulle du være usikker på om du får i deg nok fiber, og tenker at du ikke vil bli så forstoppet som du ble i fjor, kan du prøve et fibertilskudd med maten i jula.
- 5. Velg sunne alternativer.** Er du i julelunsj, og det er både loff og grovt brød; velg det groveste alternativet. Som regel metter det grove brødet bedre (kanskje det kan hjelpe deg å unngå å overspise), og gir deg noe bra å "jobbe med". Det er heller ikke slik at du må ha et pålegg på hver skive, er det mye godt pålegg, så kan du dele skiven i to eller flere biter og ta forskjellig pålegg på hver bit.
- 6. Tenk porsjoner.** Er det koldtbord, tenk på porsjonsstørrelsen. Det er veldig lett å overspise når det bugner, og det er veldig vanlig i slutten av et slikt måltid å si "skulle ikke spist den siste porsjonen". Tenk i forkant over hvor mye mat du skal forsyne deg med, gjør en avtale med deg selv, så slipper du å få magevondt og kanskje sitte på do når du kommer hjem fra selskapet.
- 7. Spis sakte.** Julen er en sosial tid for mange, og det kan være hyggeligere enn vanlig rundt spisebordet. Dette kan gjøre at du spiser saktere, noe som vil gi kroppen din tid

til å si ifra at den er mett (du må bare huske å lytte til det kroppen forteller deg). Noe som kan resultere i at du ikke forsyner deg like mye runde nummer to og blir stappmett.

- 8. Velg sunnere dessert.** Når måltidet skal avsluttes med dessert, kan det godt være en dessert som ikke er så mektig. Stort sett er man ganske mett etter middagen, men det er vanskelig å si nei til dessert. Lag eller velg (hvis mulig) en dessert som fruktsalat. Den er frisk og god, ta ikke så mye krem til, eller ikke noe i det hele tatt. Du kan også sette frem litt frukt på bordet sammen med desserten, kanskje det er andre som er like mette som deg?
- 9. Unngå ribbefett.** Unngå ribbefett dersom du har litt fordøyelsesproblemer, dette fordi ribbefettet er veldig mektig. Fettet forsinker som sagt fordøyelsen og vil bidra til at du føler deg stappmett. Har du valget, velg saus istedenfor. Det er gjerne lettere for magen.
- 10. Drikk mye vann.** Husk å drikke vann, unngå Farris dersom du er plaget med luft i magen og ellers annen drikke med kullsyre. Alkohol vil også påvirke magehelsen, og kan gjøre deg unødvendig mett og mer stinn. Forsøk å drikke to glass vann for hvert glass alkohol.

Faktaramme 2 – Hvis uhellet først er ute

Selv om plager knyttet til fordøyelsesbesvær kan være plagsomt, er de ikke farlige. De fleste plagene går over av seg selv, men noen enkle behandlinger kan være hensiktsmessige.

Sure oppstøt:

Sure oppstøt kommer som regel av for stort inntak av syreholdig drikke som brus og alkohol, men også som følge av økt press på magen. Ettersom fett ikke brytes så lett ned, blir det også lengre i magen og magesyre kan komme opp i halsen. Dette er ubehagelig og kan føre til halsbrann. Med syrenøytraliserende midler som Novaluzid eller Gaviscon kan plagene fort forsvinne.

Oppblåsthet:

Mange blir oppblåste av for mye fet mat, noe som kommer av at magen ikke klarer å bryte ned alt fett, men sender det videre inn i tarmen. Der blir det brutt ned av bakterier og det dannes gass. Ved oppblåsthet kan Benegast Redugas eller Imogas lindre raskt og effektivt.

Forstoppelse:

Forstoppelse kan forekomme av en rekke årsaker, men dehydrering samt mye og fet mat er de vanligste. Forstoppelse er ikke farlig, men kan være fysisk og mentalt krevende. Benegast Regulamine eller Dulcolax vil få fart på systemet. Dersom man sliter med forstoppelse i perioder, kan man opprettholde tarmfunksjonen ved å bruke Duphalac eller fibertilskudd som Vi-Siblin eller Frukt & Fiber. Disse behandlingene er forebyggende, og bør brukes når man vet at man kan bli forstoppet. Fibertilskudd kan også brukes daglig som kosttilskudd.

For mer informasjon, vennligst kontakt:

- Kristine Møller, klinisk ernæringsfysiolog, talsperson Mageguiden.no, telefon 97 09 18 90, e-post kristinemoeller@hotmail.com

Om Mageguiden.no

Alle opplever vi fra tid til annen magetrøbbel. På Mageguiden.no finner du riktig løsning på mageproblemene dine. Denne siden er ment å skulle være en inngang til bedre å forstå dine mageplager, og bistå deg i å få noen gode ideer til hva du kan gjøre med plagene. Siden belyser vanlige alminnelige plager, svarene vi henter kommer fra en lege, en apoteker og en ernærings ekspert. Samt fra gode kilder på nett. Mageguiden.no er en side utviklet av Meda AS, et legemiddelfirma med produkter innen dette og andre områder.