

Fakta:

Stofskifte og forbrænding

Ofte opfattes stofskifte alene som et udtryk for forbrænding af kalorier. Men stofskifte er mere end det. Stofskifte er den række af kemiske reaktioner, der sker i alle kroppens celler, som regulerer vores helbred, ældningsproces, kropsvægt og forbrænding. En ubalance i stofskiftet, for højt eller for lavt stofskifte, kan derfor give mange forskellige symptomer.

Stofskiftets betydning

- Skjoldbruskkirtlen danner stofskiftehormoner, som regulerer omsætningen af stoffer og sørger for, at kroppens celler fungerer optimalt.
- Hver tiende kvinde oplever en forbigående eller vedvarende påvirkning af stofskiftet. Og seks gange så mange kvinder som mænd har en stofskiftesygdom.
- Stofskiftet kan let kontrolleres ved en blodprøve hos lægen.
- For lavt eller for højt stofskifte ses ved at måle blodets indhold af stofskiftehormonet TSH. TSH styrer skjoldbruskkirtlens funktion.

For lavt stofskifte

- Skyldes manglende dannelse af stofskiftehormoner.
- Giver symptomer som træthed, tendens til at fryse, træg mave, øget søvnbehov og hukommelsesbesvær og vægtøgning.
- Øger risikoen for hjertekarsygdomme, hvis det ikke behandles.
- Behandles normalt med skjoldbruskkirtelhormon i tabletform.
- Risikoen for et for lavt stofskifte øges i forbindelse med autoimmune sygdomme, leddegigt, sclerose, diabetes og cøliaki. Og ved graviditet.

For højt stofskifte

- Skyldes en øget produktion af stofskiftehormoner
- Giver symptomer, som kan ligne dem ved stress, blandt andet hjertebanken, hurtig puls og forhøjet blodtryk samt vægttab.
- Øger risikoen for hjertekarsygdomme, afkalkning af knoglerne og demens, hvis det ikke behandles.
- Behandles med medicin, radioaktivt jod eller operation.
- Kan være forbundet med autoimmune sygdomme. Graves' er hyppigste årsag hos yngre.

KILDE: OVERLÆGE BIRTE NYGAARD/SUNDHED.DK/M.FL.

www.thyreoidea.dk/
www.sundhed.dk



Skil myter fra gode råd, når stofskiftet driller



Helbred: Når stofskiftet er for lavt eller højt, søger mange patienter efter råd, også kostråd, på internettet. Men her er det vanskeligt at skelne mellem myter og brugbare råd, siger klinisk diætist Mette Theil.

Patienter med en stofskiftesygdom har ofte en forventning om at få en tjekliste med hjem fra diætisten med råd om, hvilke fødevarer de skal undgå, og hvilke de skal spise mere af for at forbedre deres tilstand og symptomer. Men sådan en tjekliste kan de glemme alt om, siger Mette Theil.

– De fleste stofskiftepatienter har været på nettet og søge efter hjælp, inden de kommer til en diætist. Men på nettet render de panden mod en mur, for det er svært at skelne mellem myter og gode råd. En af vores vigtigste opgaver er derfor at hjælpe patienterne med at sortere i alle de mange myter og informationer.

Vægten skal normaliseres

Mette Theil er klinisk diætist på Bispebjerg og Frederiksberg Hospitaler og desuden formand for Kost og Ernæringsforbundets faglige selskab af kliniske diætister, FaKD. Hun slår fast, at man ikke kan spise sig til et for lavt eller højt stofskifte.

– Der er ikke noget, der tyder på, at en specifik kost eller fødevarer kan påvirke symptomerne eller være med til at regulere en stofskiftesygdom. Derfor får patienten heller ikke

10

**PROCENT. SÅ MANGE
KVINDER OPLEVER FOR-
STYRRELSER I STOFSKIFTET**



- » en liste med hjem fra os. Vores opgave som diætister er at få stofskiftepatienterne tilbage på sporet og vejlede om en kost, der kan føre til en normalisering af vægten, siger hun.

Et ubehandlet for lavt stofskifte er som regel forbundet med en mindre vægtøgning på 3-5 kg, mens et for højt stofskifte resulterer i et utilsigtet vægttab. Nogle patienter kæmper imidlertid med meget store vægtudsving og har brug for hjælp til at regulere vægten. Selv når sygdommen behandles medicinsk, er det nemlig langt fra altid, at vægten finder tilbage til et 'normalt' eller sundt niveau for den enkelte.

Lyt ikke til råd om goitrogene stoffer

Et eksempel på et af nettets mange råd til stofskiftepatienter er at spise mindre af de fødevarer, der indeholder goitrogene stoffer (se fakta) eller helt at undgå at spise dem rå, hvis man har et for lavt stofskifte. De goitrogene stoffer findes f.eks. i soja, mange slags kål og spinat. Det er fødevarer, som vi normalt betragter som sunde, og Mette Theil fraråder sine patienter at lytte til det råd.

– Der er intet hold i, at goitrogene fødevarer kan føre til udvikling af et lavt stofskifte. I det helt taget er der ingen evidensbaserede studier, der viser, at én bestemt fødevaregruppe kan påvirke skjoldbruskkirtlen og dermed stofskiftet, siger hun.

Det er tilmed uheldigt helt at holde op med at spise de goitrogene fødevarer, som er gode i en sund lavkaloriekost.

– Kål er jo f.eks. rigtig godt i forhold til at spise en sund kost med få kalorier, og kål kan spises både rå og tilberedt. Kostvejledningen handler primært om at hjælpe patienterne til at spise færre kalorier, indtil de har opnået et vægttab, og stofskiftet er normaliseret ved hjælp af medicin, siger Mette Theil.

– Og det lykkes i de fleste tilfælde, men det kræver et tæt samarbejde mellem patient, diætist og læge, understreger hun.

Fokusér på kalorierne

Mange stofskiftepatienter har også læst, at de skal holde sig fra mælkeprodukter og gluten. Men heller ikke det er der hold i, siger Mette Theil.

– Nogle har den opfattelse, at kasein i mælkeprodukter er dårligt for forbrændingen og dermed for stofskiftepatienter. Men det er der ikke videnskabeligt belæg for. Det er desuden uheldigt at gå uden om mælk, da patienter med et for højt stofskifte har øget risiko for afkalkning af knoglerne og ofte mangler D-vitamin, som der er brug for ved knogleopbygningen.

Endelig er fedtfattige mælkeprodukter en god kilde til protein og kan være et godt mellemmåltid.

Med gluten er det mere nuanceret. Hvis man har cøliaki, skal man holde sig helt væk fra gluten, ellers er der ingen grund til at fokusere på gluten, siger Mette Theil. Hun opfordrer dog stofskiftepatienter til at blive undersøgt for cøliaki. Det er en autoimmun sygdom ligesom en stofskiftesygdom. Og én autoimmun sygdom øger risikoen for en anden.

– En kost uden gluten indeholder desuden ofte færre kalorier blandt andet fordi, man undgår lyst brød og pasta, og det kan være fint i forhold til at opnå et vægttab. Men da vægttabet ikke kommer af at undgå gluten i sig selv, råder jeg til at fokusere på mængden af kalorier og ikke på gluten, siger Mette Theil, men tilføjer:

– For de patienter, der ikke har det godt med at spise gluten, det kan eventuelt være på grund af fordøjelsesproblemer forårsaget af et lavt stofskifte, giver det god mening at skruer ned for mængden af de mest glutenholdige som lyst brød og pasta.

Endnu et af de råd, der møder stofskiftepatienter på nettet, er at spise en kost med antiinflammatoriske egenskaber. Og det er der ikke noget i vejen med, siger Mette Theil.

– En antiinflammatorisk kost indeholder nemlig masser af grøntsager, fisk, sunde olier og fuldkorn, og er helt i tråd med de nationale kostråd.

Vær tålmodig med vægttabet

Mange af de stofskiftepatienter med et lavt stofskifte, som Mette Theil får henvist, oplever, at de har særligt svært ved at tabe sig. De er som regel overvægtige med et BMI på mindst 27, og de har ofte et højt kolesteroltal og andre komplikationer.

– Patienterne oplever, at det er svært at komme af med de ekstra kilo samtidig med, at de skal takle deres stofskiftesygdom. Det er min erfaring, at det tager omkring fire gange så lang tid for patienter med et lavt stofskifte som for andre at tabe sig, siger Mette Theil. De kan måske tabe sig et kvart kilo og ikke ét kilo om ugen, som andre kan, når de gi-

Fakta:

Behov for vejledning

En patient med en stofskiftesygdom kan have behov for at samarbejde med en ernæringsprofessionel om mad og måltider, ernæring og fysisk aktivitet, så hun eller han kan tage vare på egen sundhed. Fokuser på kropssammensætning og ikke alene på vægten.

Kostråd til patienter med et lavt stofskifte

- Spis 1.200-1.500 kalorier om dagen.
- Start eventuelt med en pulverkur som Nupo
- Spis små, hyppige portioner, og skru op for indholdet af protein
- Vær vedholdende – vægttabet skal nok komme.
- Start med at dyrke motion, så snart du får overskud.

Kostråd til patienter med et højt stofskifte

- Spis ekstra godt med sunde fedtstoffer.
- Spis godt med kulhydrater, der ikke er for fiberrige.
- Skru ned for aktiviteten.

KILDE: METTE THEIL

Fakta:

Goitrogene stoffer og jod

Goitrogene stoffer hæmmer optagelsen af jod i skjoldbruskkirtlen. Goitrogener findes f.eks. i soja og i de korsblomstrede planter som kål og spinat. Stofferne ødelægges dog helt eller delvist, når fødevarer varmebehandles. Goitrogener formodes at være uden betydning, da vi forventer, at vi får jod nok i kosten. Ud over salt beriget med jod, er tang en god kilde til jod – og til selen (se th).

ver den en skalle. Det betyder, at det kan være rigtig svært at fastholde motivationen, når vægttabet går så langsomt. Men de bliver glade for at finde ud af, at det ikke er dem, der gør noget forkert, siger hun.

Mette Theil oplever, at nogle patienter har et meget lavt kalorieindtag. Det kan skyldes, at de har fulgt en kur, der har sat deres krop i en fastetilstand, hvor kroppen skruer forbrændingen ned på et vågeblus. Dem anbefaler hun at spise små, hyppige måltider.

– Selvom du ikke kan påvirke dit stofskifte gennem det, du spiser, kan du forbedre din forbrænding ved at spise små hyppige måltider og i øvrigt også ved at øge indholdet af protein i måltidet. Begge dele er med til at øge forbrændingen.



Der forskes i selen og D-vitamin

Stofskiftepatienter anbefales almindeligvis ikke at tage særlige kosttilskud. Men aktuelt undersøges det, om et tilskud af selen og D-vitamin kan have en gavnlig effekt.

– Med vores nuværende viden, er der ikke noget, der peger på, at stofskiftepatienter kan have gavn af særlige kostenbefalinger. Derfor siger vi til vores patienter, at de skal spise sundt og fornuftig efter de officielle kostråd, siger overlæge Birte Nygaard ved Endokrinologisk Ambulatorium på Herlev Hospital.

Men, tilføjer hun, der er faktisk nogle studier i gang, som undersøger en mulig gavnlig virkning af selen og D-vitamin.

– Vi kører et stort studie i Danmark, hvor vi undersøger, om man som stofskiftepatient har gavn af at få et tilskud af selen. I Italien, hvor mange har mangel på selen, ser det ud til, at stofskiftepatienter har gavn af et tilskud. Vi ved endnu ikke, om dette også er tilfældet i Danmark, men vi får snart nogle data på det.

– På Aarhus Universitetshospital undersøger vi samtidig, om stofskiftepatienter kan have gavn af et D-vitamintilskud. Men heller ikke det, har vi svar på endnu, tilføjer Birte Nygaard.

Det har tidligere været anbefalet at tage jod som tilskud, da jodmangel kan være årsag til stofskifteforstyrrelser og struma (forstørret skjoldbruskkirtel). Men det er ikke længere nødvendigt at tage jod, siger Birte Nygaard.

– Fra år 2000 begyndte vi at tilsætte jod til salt og industriprodukter, så der er vi dækket godt ind og skal ikke tage ekstra.

(«)