

Ernæring og bevægelse med Tarmsygdom Collitis Crohn Foreningen københavn

Klinisk diætist, personlig træner og kandidat i Klinisk Ernæring

Esbjerg Universitetshospital, E4

Sylvia Frost Engel

AGENDA

- Ernæring ved IBD: hvordan kommer jeg igang?
- Kost ved tarmsygdomr, medicin, intolerancer
- Indkøb: er der fælder? (Inulin, glukose-fruktose, oligosaccharider, oligofruktose, sukkeralkoholer)
- Skal jeg spise kosttilskud? Virker de?
- Økologi? Fastfood? Sødemidler? Slik og kager?
- Faste?



Hvem er jeg?

KD, Lowfodmap Monash University

DFNA Naturlig Bodybuilding atlet

Morbus crohn + ileostomi



Hvordan bruger vi kosten som individ?

Ingen regerer ens på kost eller medicin

HVEM ER AFSENDER? Vær kritisk om „smarte
/nye diæt og kost trends“

Kosten ved operationer, medicin, intolerancer

Lowfodmap Diæt

„babymad“

Skånekost

Hvordan kommer jeg igang?

Simple tips

- fiberhusk, vand

kostregistrering

Indkøb: er der fælder?

Oligofructose, Inulin, Oligosaccharider mm.

Lad jer ikke snyde: Laktoseintolerance,
Glutenintolerance osv...

Skal jeg spise kosttilskud? Virker de?

Fx fiskeolie, fiberhusk, proteinpulver / kreatin

Ingrediensliste

Altid se på kalorieindhold: er det proppet med
salt, sukker, "tilsatte kostfibre"

Jo renere mad jo bedre for tarmene

Ro på tarmene

Stressede tarme føles som sult, du danner ikke dine hormoner (melatonin søvnhormon), så det er en ond spiral at spise mad som stresser dine tarme

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. In the center, there is a large red speech bubble with a white border. The text is contained within this bubble.

Tak for din tid

Sylvia..Frost.Engel@rsyd.dk

Facebook og Instagram:

Sylvia Frost Engel

