



Ernæring etter mikrobiota transplantasjon

De samme prinsippene som er gjeldende for god ernæring generelt er også gjeldende etter mikrobiota transplantasjon. Det er dog hensiktsmessig å være noe ekstra bevisst på hvordan ens matvarevalg påvirker tarmen og dens bakterieflora.

Generelle retningslinjer:

- **Unngå eller kraftig begrenset inntaket av salt, sukker og kunstige tilsetningsstoffer, og matvarer som inneholder dette**
Disse har en forstyrrende effekt på tarmfloraen.
- **Prioriter frukt, grønnsaker og bær, samt helkorn, nøtter og frø**
Disse inneholder et bredt spekter av fiberstoffer som støtter opp om gunstig bakterieflora. Spesielt matvarer som løk, jordskokk, asparges og brokkoli er bra. Øk og juster inntaket på bakgrunn av toleranse. Velg gjerne økologisk, når du har mulighet til det. Varier mellom å spise rå og oppvarmede grønnsaker. Sistnevnte er mer skånsomme, da koking, damping, steking, o.l. prefordøyer maten. Reagerer du negativt på hvete og gluten, så velg andre kornsorter, som du tåler bedre, som for eksempel havre, ris og/eller quinoa. Ha et noe mer begrenset inntak av nøtter og frø, da disse er veldig energirike og harde å fordøye i store mengder.
- **Innta moderate mengder animalsk mat i de fleste eller alle hovedmåltider**
Animalsk protein, fett og mikronæring er viktig for metthet, hjernefunksjon og helse. Velg egg, sjømat og kjøtt fra økologisk eller dyrevennlig produksjon, eller ville dyr, om og når du har råd og mulighet til det.
- **Juster inntaket av belgfrukter på bakgrunn av toleranse**
En del opplever luft og annet tarmubehag spesielt ved inntak av bønner og erter. Dette forsvinner ofte om man inntar det over noe tid, men avhenger av tarmfloraens sammensetning og tilpasningsevne.
- **Ha en bredde, men også stabilitet, i menyen**

Det å innta en del forskjellig mat er nødvendig for å sikre god ernæringsstatus og støtte opp om et mangfold av bakterier i tarmen. Det er dog viktig å ikke endre hva man spiser hele tiden, da uregelmessighet forvirrer og destabiliserer tarmfloraen. Skal du gjøre betydelige endringer i hva du spiser, så gjør det gradvis, ikke fra dag til dag eller uke til uke.

- **Vær restriktiv med kosttilskudd**

En del kosttilskudd har en negativ innvirkning på tarmfloraen. Proteintilskudd, og da spesielt whey-/myseproteinpulver, er utpreget problematisk. Om du spiser et balansert kosthold, vil du få i deg alt, eller det aller meste, av det du trenger. Er du lite i sola, er det hensiktsmessig å ta vitamin D tilskudd, og inntar du lite fisk, så bør du supplere med omega-3 fettsyrer. Men utenom det, er det lurt å være varsom med tilskudd.

- **Gi tarmen hvile**

Evolusjonært har vi ikke hatt kontinuerlig tilgang til mat. Vi har tilpasset oss et noe mer sporadisk og tidsbegrenset matinntak. Dette støttes av moderne forskning, som peker mot at det er mange positive helseeffekter ved å innimellom gå på tom mage, hvorav flere er knyttet til tarmfloraen. I sin enkleste form, involverer periodisk faste å hoppe over frokosten og spise første måltid litt utpå dagen. Hva som fungerer best for hver enkelt avhenger blant annet av aktivitetsnivå, timeplan og helsetilstand. Prøv deg frem og se hva som passer for deg.

- **Vurder å etter noe tid inkorporere mindre mengder fermenterte grønnsaker i kostholdet**

Fermenterte grønnsaker inneholder bakterier som kan støtte opp om god fordøyelse og immunfunksjon. Start med et par spiseskjeer og se hvordan du føler deg. Juster dosen på bakgrunn av toleranse og effekt. Ikke overdriv. Tenk at du skal bygge opp et mer helsefremmende økosystem, ikke teppebombe med bakterier. Tilfører du store mengder, vil det destabilisere, snarere enn å støtte opp om, god tarmflora og -funksjon. Merk at de produktene som selges på vanlige matbutikker ikke er laget på tradisjonelt vis og/eller ikke inneholder levende bakterier. Lag selv, hjemme, eller søk ut helsekostbutikker som selger produkter av høyere kvalitet.