

# NÆRING OG MATARÆÐI

í MS-sjúkdómi





## formáli

MS er algengasti bólgusjúkdómurinn í miðtaugakerfinu. MS er talinn vera sjálf-ónæmissjúkdómur sem veldur bólgum og hrörnun í heila og mænu. Vegna truflunar í ónæmiskerfinu ráðast bólgufrumur á mýelínslíðrið sem umlykur taugasímana. Þetta veldur skerðingu á leiðni taugaboða sem lýsir sér með margvíslegum taugaeinkennum. Einkenni ráðast síðan af staðsetningu bólgu og skemmda. Algeng einkenni eru dofi, kraftleysi, verkir, sjóntap, tvísýni og jafnvægisleysi. MS leggst misþungt á einstaklinga og fá sumir vægan sjúkdóm meðan aðrir fá einkenni sem valda fötlun. Flestir fá köst í byrjun sjúkdómsins en um 15% versnar smám saman án greinilegra kasta. Það getur verið erfitt að spá fyrir um sjúkdómsganginn í byrjun en horfur eru almennt miklu betri í dag með tilkomu nýrra lyfja.

Sjúkdómurinn greinist oftast hjá ungum einstaklingum milli 20-40 ára og er þrísvar sinnum algengari hjá konum en körlum. Orsök MS er ekki þekkt en tengist flóknu samspili erfða og umhverfisþátta. Það eru um 5% líkur á að systkini

einstaklings með MS fái sjúkdóminn en 30% ef systkinin eru eineggja tvíburar. Dæmi um umhverfisþætti eru lágt D-vítamín í blóði, reykingar og að hafa sýkst af einkirningasótt.

Meðferð MS felst í að fyrirbyggja köst og meðhöndla köst og einkenni sjúkdómsins. Síðastliðin 15 ár hefur orðið bylting í þróun fyrirbyggjandi MS lyfja og ný lyf stöðugt að koma á markað.

Æ fleiri faraldsfræðilegar rannsóknir benda til að mataræði geti haft áhrif á heilsu og líðan fólks. Rannsóknir sem sýna að mataræði geti haft áhrif á áhættuna að fá MS og hvernig sjúkdómurinn þróast eru mjög áhugaverðar. Ýmis fæðuefni og samsetning þarmaflórunnar virðist spila þar stórt hlutverk. Mikil sykurneysla, unninn matur með miklu salti og mettaðri fitu getur stuðlað að bólgumyndun og þannig haft neikvæð áhrif á sjúkdómsgang MS. Hins vegar getur mataræði ríkt af ávöxtum, grænmeti, ómettaðri fitu, fiski og heilkorni haft jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og minnkað bólguvirkni í MS. Enn hefur ekki verið vísindalega sannað að ákveðið mataræði

### Næring og mataræði í MS-sjúkdómi

Texti: Guðlaug Gísladóttir, næringarfræðingur á Landspítala og Thelma Rún Rúnarsdóttir, næringarfræðingur á Reykjalundi

Uppskriftir: Steinar Þór Þorfinnsson, matreiðslumeistari á Krúsku

Útlitshönnun, myndir og umbrot: Högni Sigurþórsson, grafískur hönnuður

Prófarkarlestur: Ásgerður Bergsdóttir

Þakkir fá eftirtaldir starfsmenn á Reykjalundi: Aðalbjörg Albertsdóttir, hjúkrunarfræðingur; Guðrún Jóna Bragadóttir, forstöðunæringarfræðingur; Sóley Guðrún Þráinsdóttir, yfirlæknir tauga- og hæfingarteymis og Þórunn Hanna Halldórsdóttir, talmeinafræðingur.

©MS-félag Íslands 2021

Þessi útgáfa er styrkt af Heilbrigðisráðuneytinu.



Stjórnarráð Íslands  
Heilbrigðisráðuneytið

hafi áhrif á MS. Þó eru skýrar vísbendingar um að Miðjarðarhafsfæði ríkt af fiski, ólívuolíu, grænmeti og ávöxtum en lítið af salti og mettaðri fitu geti hjálpað. Klínískar rannsóknir á mataræði eru erfiðar í framkvæmd og flestar ná yfir stutt tímabil. Þátttakendum gengur oft illa að halda sig við strangt mataræði til lengri tíma og þá er erfitt að túlka niðurstöðurnar. Eins þurfa þátttakendur að vera tilbúnir að vera í samanburðarhópnum og fá þá ekki að fara á tiltekið mataræði. Matar- og drykkjarvenjur geta einnig haft áhrif á ýmsa kvilla sem eru algengir hjá einstaklingum með MS eins og hægðatregðu, svefnleysi og ofvirka þvagblöðru.

Áhrif mataræðis á MS eru mikið rannsökuð en vísindalegar sannanir eru takmarkaðar. Áhugi fólks á hollu mataræði og lífsstíl hefur aukist mikið undanfarið. Í þessum bæklingi er fjallað um næringarríkt mataræði og ýmsar ráðleggingar gefnar til einstaklinga með MS með það að markmiði að efla almenna heilsu og vellíðan.

**Sóley Guðrún Þráinsdóttir,**  
yfirlæknir tauga- og hæfingarteymis  
á Reykjalundi



**MS og mataræði 4**

**Vítamín og steinefni 5**

**Beinheilsa 6**

**Fita í matvælum 7**

**Parmaflóra 8**

**Trefjar 9**

**Vatn og vökvainntaka 10**

**Koffín 11**

**Ofvirk þvagblaðra 12**

**Líkamsþyngd 13**

**Undirbúningur máltíða 14**

**Upplýsingatöflur 16**

**Uppskriftir 18**

**Gagnlegir hlekkir:**

Kalkreiknir: [www.osteoporosis.foundation/calcium-calculator](http://www.osteoporosis.foundation/calcium-calculator)

Kalkríkar fæðutegundir: [www.https://www.nof.org](https://www.nof.org)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.skraargat.is](http://www.skraargat.is)

[www.nationalmssociety.org](http://www.nationalmssociety.org)

[www.msfelag.is](http://www.msfelag.is)



MS FÉLAG ÍSLANDS

## Þarf ég að gera breytingar á mínu mataræði vegna MS?

Algeng spurning meðal einstaklinga með MS er hvort einhver ákveðin fæðutegund eða ákveðið mataræði geti haft áhrif á eða stöðvað þróun sjúkdómsins. Þó ekki sé til ákveðið mataræði eða matur sem getur stöðvað þróunina, getur heilsusamlegt mataræði haft áhrif á einkenni og er afskaplega mikilvægt fyrir almenna vellíðan.

## Mismunandi mataræði og MS

MS meðferðir miðast að því að draga úr einkennum, takmarka tíðni MS kasta og hægja á þróun sjúkdómsins. Meðferðir virka oft misjafnlega vel eða þeim fylgja einhverjar aukaverkanir. Fyrir vikið leitast margir einstaklingar með MS við að gera breytingar á sínum lífsstíl, þ.m.t. breytingar á mataræði til þess að reyna að hafa áhrif á sjúkdóminn meðfram MS meðferðinni.

Víðs vegar á netinu má finna fjöldann allan af misgóðum upplýsingum og ráðleggingum hvað varðar mataræði einstaklinga með MS. Má þar nefna mjólkurlaust fæði, Paleo og grænmetisfæði. Ketómataræði, Miðjarðarhafs-, Swank-, glútenlaust eða sykurskert mataræði og svo mætti lengi telja. Raunin er þó sú að enn eru engar vísindalegar sannanir sem styðja það að eitthvað ákveðið mataræði hjálpi einstaklingum með MS. Ýmislegt er þó vitað um einstaka næringarefni líkt og mikilvægi D-vítamíns og Omega-3 fitusýra.

Þegar breytingar eru gerðar á mataræði er mikilvægt að huga að næringar- og orkuinnihaldi. Æskilegt er að takmarka unnar matvörur, mettaða fitu, sykur, salt og sætindi en auka magn ávaxta, grænmetis, sjávarfangs og ómettaðrar fitu. Nauðsynlegt er að nærast reglulega til þess að innbyrða þá orku og næringu sem þörf er á. Vannærður einstaklingur er líklegri til að kljást við meiri og erfiðari einkenni heldur en vel nærður einstaklingur.

Öll erum við ólík og það sem hentar sumum þarf ekki endilega að henta öðrum. Sumum líður betur af því að sleppa ákveðnum fæðutegundum, t.d. mjólkurvörum, kjöti eða kornvörum. Það þarf þó ávallt að huga vel að því hvað kemur inn í staðinn fyrir það sem tekið er út. Ef mjólkurvörur eru teknar út þarf t.d. að gæta þess að innbyrða nægilegt magn af kalki, B12 vítamíni og próteini. Æskilegt er að ráðfæra sig við lækni eða næringarfræðing áður en breytingar eru gerðar á mataræði.

## Skiptir máli hvað ég borða?

Vannæring er vel þekkt hjá einstaklingum með MS. Mikilvægt er að reyna að koma í veg fyrir vannæringu þar sem áhrifin á MS einkenni geta verið talsverð. Vitað er að vannæring getur truflað vöðvastarfsemi, valdið vöðvakrömpum, haft áhrif á andlega heilsu og aukið eða valdið þreytu. Einnig hefur vannæring neikvæð áhrif á ónæmiskerfið sem dregur úr vörnum líkamans og eykur líkur á sýkingum.

„Heilbrigðir lífshættir í tengslum við svefn, hreyfingu og næringu haldast svo oft í hendur, ef gerðar eru breytingar á einu sviði hefur það oft jákvæð áhrif á öðrum sviðum.“

Aðalbjörg Albertsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

„Ef þú hóstar mikið á meðan þú matast getur það bent til kyngingartregðu. Þá er gott að fá mat og ráðleggingar talmeinafræðings.“

Þórunn Hanna Halldórsdóttir,  
talmeinafræðingur

Orsakir vannæringar meðal einstaklinga með MS geta verið minnkuð hreyfing, þreyta, ófullnægjandi mataræði og líkamlegir erfiðleikar við að nærast líkt og kyngingartregða, skert matarlyst og skert sjón.

Til að koma í veg fyrir vannæringu er mikilvægt að huga að mat og mataræði og í sumum tilfellum gæti verið þörf á viðbót í formi ýmissa fæðubótarefna. Fjölbreytt, fersk og næringarrík matvæli ættu að vera í forgrunni, s.s. grænmeti, ávextir, fiskur, hreinar mjólkurvörur, magurt óunnið kjöt, mjúk fita, kornvörur, fræ og hnetur. Forðast ætti mikið unninn mat sem inniheldur mikið af viðbættum sykri, salti og harðri mettaðri fitu. Æskilegt er að borða reglulega yfir daginn en slíkt er sérstaklega mikilvægt fyrir einstaklinga sem glíma við kyngingarerfiðleika eða takmarkaða matarlyst. Þá getur hjálpað að borða frekar minna og oftár yfir daginn.

Ef erfiðleikar við að matast eru til staðar, mataræði er næringarsnautt og einhæft eða ef aukinni þörf er ekki fullnægt aukast líkur á næringarefnaskorti. Hægt er að koma í veg fyrir næringarskort með næringarráðgjöf og meðferð og hugsanlega fæðubótarefnum. Ráðlagt er að fara reglulega í mælingar hjá lækni til að fylgjast með vítamín- og steinefnabúskap. Algengur næringarefnaskortur meðal einstaklinga með MS er D-vítamínskortur, B-12 skortur, járnskortur og ófullnægjandi inntaka á kalki.

## Parf ég að taka inn vítamín og steinefni?

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir vítamín og steinefni tákna lágmarks skammt af vítamínum og steinefnum sem við ættum að fá daglega úr mataræði okkar. Um það er lítill ágreiningur, en á hinn bóginn er það umdeilt hvort stærri skammtar séu gagnlegir fyrir einstaklinga með MS. Vítamín og steinefni vinna ekki ein og sér heldur vinna þau saman og því getur hár skammtur af einu vítamíni valdið skorti á öðru.

Matvæli sem eru rík af vítamínum og steinefnum eru ákjósanlegri en bætiefni. Ávextir, grænmeti og heilkorn eru auðug af vítamínum og með rétt hlutföll af trefjum, steinefnum og öðrum ógreindum efnum sem finnast í plöntum, sem saman gegna mikilvægu hlutverki í líkamstarfsemi. Þau vítamín sem virðast sérstaklega áhugaverð fyrir fólk með MS eru D-vítamín, andoxunarvítamín, B6- og B12-vítamín.

Andoxunarvítamínin: C, E, A, B6 og B12 gegna mikilvægum hlutverkum í andoxunarferli. Í grænmeti og ávöxtum er ríkulegt magn af A (beta-karótín), E- og C-vítamíni. Ráðlagt er að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag. Grænmeti ætti að vera að minnsta kosti helmingurinn og kartöflur teljast ekki með. Einn skammtur er 100 gr. og getur verið t.d. meðalstórt epli, lítill banani, lítið avókadó eða tveir desilítrar af salati. Vítamínin B6 og B12 finnast í próteinríkari

Reyndu að borða fjölbreytt og fersk matvæli á hverjum degi.

Grænmeti og ávextir eru góð uppspretta næringarefna og geta verið þægilegur og fljótlegur millibiti





matvælum eins og mjólkurafurðum, eggjum, lifur, fisk- og kjötmeti. B6-vítamín finnst einnig í höfrum og hveitikorni, kartöflum og ávöxtum eins og banönum og vatnsmelónum.

Í stuttu máli þá eru takmarkaðar vísbendingar sem benda til þess að inntaka á bætiefnum sem innihalda andoxunarefni geti verið gagnleg. Ef þú borðar heilkorna matvörur minnst tvisvar á dag, fimm skammta eða 500 gr. af grænmeti og ávöxtum, þar af helminginn grænmeti, þrjá skammta af hreinum og fituminni mjólkurvörum, fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku og óunnið magurt kjöt, ættir þú að ná dagsþörf þinni af mörgum þeim vítamínum sem líkaminn þarf til þess að starfa vel.

## Parf ég að huga sérstaklega að beinheilsu?

Fólk með MS sjúkdóminn er í aukinni hættu á að fá beinþynningu (e. osteoporosis) meðal annars vegna skertrar hreyfingu, mikillar kyrrsetu og steranotkunar. Beinþynning er sjúkdómur sem veldur því að beinvefur þynnist og hætta á beinbrotum eykst. Því er mikilvægt fyrir einstaklinga með MS að huga vel að beinheilsu þar sem fallhætta er meiri og þar með aukin hættu á beinbrotum ef beinþynning er til staðar. Með því að gæta að fullnægjandi inntöku kalks og D-vítamíns hugum við vel að beinheilsu okkar.

Veldu  
D-vítamínbættar  
mjólkurvörur



## Hvað get ég gert til að viðhalda beinþéttni?

Rannsóknir hafa leitt í ljós að einstaklingar með MS virðast vera í áhættuhóp fyrir skort á D-vítamíni. Skortur getur aukið einkenni MS sjúkdómsins og því er mikilvægt að gæta að fullnægjandi inntöku vítamínsins.

Þess má geta að svokallaða D-vítamínviðtaka er að finna í mörgum vefjum líkamans svo sem beinagrindarvöðvum, ónæmisfrumum, heiladingli og nýrnáplum svo eitthvað sé nefnt, sem undirstrikar mikilvægi þessa vítamíns.

Nægilegt D-vítamín þarf að vera til staðar til að kalkið nýtist sem best úr matnum sem þú borðar. D-vítamín eykur upptöku kalks í þörmunum. Það finnst í litlu magni í mat og því er ráðlagt að taka daglega inn D-vítamín sem bætiefni. Hægt er að taka það inn í formi lýsis, vítamíntafla, úða eða dropa. Einnig er hægt að taka inn olíur sem innihalda D-vítamín.

Útfjólubláir geislar sólar mynda D-vítamín í húð. Mikilvægt er að benda á að þegar sólarvörn er notuð kemur hún í veg fyrir að D-vítamín myndist í húðinni. Þú mátt gjarnan leyfa sólinni að skína á húðina áður en sólarvörn er borin á, án þess þó að brenna. Á sólríkum dögum er talið að á 15 mínútum náist að mynda það D-vítamín sem við þurfum þann daginn. Sólböð geta ekki valdið D-vítamín eitrun þar sem framleiðslan minnkar og stöðvast að lokum alveg.

Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húðinni ófullnægjandi yfir vetrar-, haust og vormánuðina vegna hnattrænnar stöðu landsins. Ráðlagður D-vítamínskammtur er 1000-2000 IU á dag. Mögulega er þörf á hærri D-vítamínskammti eftir niðurstöðu mælingar. Algengt er að fólk með MS sé lágt í D-vítamíni eða í neðri mörkunum og því þarf að fylgjast með því reglulega og taka lýsi eða annan D-vítamínjafa daglega allt árið um kring.

Kalkrík fæða og dagleg inntaka á D-vítamíni hjálpar til við að viðhalda beinþéttinni. Kalkríkar fæðutegundir eru meðal annars mjólk, jógúrt, skyr og ostur. Úr jurtaríkinu fæst kalk úr heilkornavörum, hnetum, fræjum, belgjurttum og dökkgrænu káli. Einnig eru margar mjólkurvörur úr jurtaríkinu kalkbættar og má þar nefna soja-, hrís-, möndlu- og haframjólk.

Ráðlagður dagskammtur af kalki er 1200 mg á dag fyrir einstaklinga með MS. Ef ekki tekst að ná ráðlögðum dagskammti eingöngu með mataræði er ráðlagt að taka inn kalk sem bætiefni.

Þar sem fólk með MS sjúkdóminn er í aukinni hættu á beinþynningu getur beinþéttnimæling verið mikilvæg til að fylgjast með beinþéttni. Næringarmeðferð til að viðhalda eða auka beinþéttni er kalkrík fæða og inntaka á D-vítamínjafa allt árið. Læknir/næringarfræðingur ávísar stærra kalk og D-vítamín skammti ef nauðsyn þykir.

## Skiptir fitan máli?

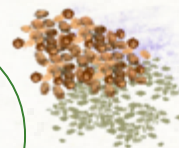
Fitan í matnum virðist skipta máli þegar kemur að næringu og mataræði einstaklinga með MS og þá sérstaklega hvernig fitu er neytt.

Mettuð hörð fita virðist auka LDL kólesteról í blóði (vonda kólesterólið) sem hefur verið tengt við aukin einkenni MS. Hátt LDL kólesteról er líka áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Mettaða fitan hefur bein áhrif á ónæmiskerfið okkar með því að virkja bólguaukandi sameindir. Flestir vísindamenn virðast vera sammála um að einstaklingar með MS ættu að reyna að takmarka inntöku sína á mettaðri fitu. Slík fita kemur fyrst og fremst úr dýraríkinu að fiski undanskildum. Rautt kjöt, smjör, feitar mjólkurvörur, mikið unnar matvörur, kökur og kex eru dæmi um fæðutegundir sem innihalda talsvert magn af mettaðri fitu.

Regluleg hreyfing og fullnægjandi kalkneysla hjálpar við að viðhalda góðri beinheilsu

Reyndu að takmarka mikið unnar matvörur, þannig minnkarðu mettaða fitu

Frø og hnetur veita þér góða fitu og næra þarmaflóruna í leiðinni



Fjölómettuð mjúk fita dregur úr bólgu með bólgueyðandi áhrifum sínum á ónæmiskerfið. Þessi fita er rík af Omega-3 fitusýrum sem oft eru taldar bæta heilsu. Einnig hafa erlendar rannsóknir sýnt fram á jákvæð áhrif fjölómettaðrar fitu á þarmaflóruna en hún eykur bæði vægi æskilegra baktería og fjölbreytni örvera í þörmunum.

Frumrannsóknir á músum sýna að fjölómettuð fita getur haft áhrif á mýelín í heila, bæði með því að draga úr niðurbroti og auka nýmyndun þess. Vísindamenn greinir hins vegar á um hver áhrif neyslu á fjölómettuðum fitusýrum eru í mönnum með MS. Þó eru ýmsar vísbendingar um að slík fita, sérstaklega úr fiski eða öðru sjávarfangi geti haft jákvæð áhrif á einstaklinga með MS. Því er æskilegt að reyna að borða fisk eða sjávarfang 2-3 sinnum í viku og auka neyslu á fiturikum matvælum úr jurtaríkinu svo sem avókadó, fræjum, hnetum, olíum úr avókadó, ólífum o.fl.



## Getur þarmaflóran haft áhrif á MS?

Bólgur spila stórt hlutverk í MS sjúkdómnum. Sérstakir þættir í mataræði geta haft ýmis bólgaukandi eða bólgueyðandi áhrif, ýmist með beinum áhrifum á efnaskipti líkamans eða óbeint með áhrifum þeirra á örverur í þörmunum.

Ójafnvægi í þarmaflóru getur tengst langvarandi bólgum og kallað fram taugabólgur en heilbrigð þarmaflóra getur dregið úr bólguferli með myndun bólgueyðandi sameinda. Ýmislegt bendir til þess að vestrænt mataræði, ríkt af fitu og sykri, og lítil inntaka á trefjum, geti breytt þarmaflórunni og þannig stuðlað að langvarandi bólguástandi. Einnig eru vísbendingar um að gervisæta geti valdið neikvæðum áhrifum á bakteríur þarmaflórunnar. Hins vegar geta næringarefni, líkt og Omega-3 fjölómettaðar fitusýrur, trefjar og D- vítamín, breytt bakteríuflóru í þörmunum sem veldur jákvæðum áhrifum og stuðlað að fjölgun örvera sem geta framleitt efni með bólgueyðandi virkni.

Erlendar rannsóknir benda til þess að þarmaflóra einstaklinga með MS innihaldi minna af bakteríum og örverum sem framleiða bólgueyðandi efni heldur en þarmaflóra heilbrigðra einstaklinga.

Mataræði ríkt af trefjum og mjúkri fitu en lágt í sykri og unnum kjötvörum getur því stuðlað að auknu jafnvægi í þarmaflórunni. Aspás, þistilhjórtu, hvítlaukur, laukur, tómatar, bananar, epli, hörfræ, chia-fræ, ber, baunir og hafrar eru allt dæmi um matvæli sem góðar bakteríur nærast á í þörmunum og eru því bætibakteríuörvandi (e. prebiotics). Jafnframt geta gerjaðar matvörur sem ríkar eru af bætibakteríum (e. probiotics) líkt og jógúrt, kefir, súrkál, kombucha, tempeh og tófú auðgað þarmaflóruna af góðum bakteríum og örverum.

❁ Þarmaflóran gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í heilsu okkar.

## Af hverju eru trefjar mikilvægar fyrir meltinguna?

Algennt er að einstaklingar með MS glími við hægðatregðu. Helstu ástæður þess geta verið trefjansnautt fæði eða ófullnægjandi inntaka á vökva. Þegar hægðatregða er til staðar er gott að byrja á því að skoða mataræðið og hvort þú drekkir nægilegan vöka. Vökvi og fjölbreyttur og trefjaríkur matur er afar mikilvægur fyrir heilbrigða meltingu og aðra líkamsstarfsemi.

Þegar máltíðir og millibitar dagsins innihalda u.þ.b. 30 gr af trefjum á dag telst fæðið trefjaríkt. Nægilegur vökvi er mikilvægur til að minnka líkur á eða koma í veg fyrir hægðatregðu.



Trefjar teljast til kolvetna sem brotna ekki niður heldur fara ómeltar í gegnum meltingarveginn. Líkaminn notar þær ekki sem orkugjafa. Þær skiptast í leysanleg og óleysanleg trefjaefni. Matur úr plönturíkinu inniheldur báðar tegundir af þessum trefjum.

Leysanleg trefjaefni leysast upp í vatni og geta verið seigfljótandi. Þessar trefjar örva vöxt æskilegra baktería í ristlinum með því að vera fæða (e. prebiotics) fyrir þær. Dæmi um fæðutegundir sem innihalda slíkar trefjar eru hafrar, hnetur, baunir, linsubaunir, rúgur, epli, bláber, bygg og ávextir. Óleysanleg trefjaefni leysast ekki upp í vatni en eru burðarefni hægða. Þetta þýðir að þau binda vatn þegar þau fara í gegnum meltingarveginn, gera hægðirnar meiri og mýkri sem auðveldar losun þeirra. Þær geta einnig örvað vöxt parmaflórunnar eins og leysanlegu trefjaefnin. Dæmi um fæðutegundir sem innihalda slíkar trefjar eru grænmeti, heilkornabrauð, hýðishrísgrjón, gróft pasta og belgjurtir.

Blóðsykur helst jafnari yfir daginn þegar trefjaríkra máltíða er neytt sem getur leitt til minni þreytu yfir daginn.

Trefjar stuðla að heilbrigðri parmaflóru sem getur verið verndandi þáttur fyrir heilsuna.

## Dæmi um trefjaríkar matvörur:

Heilkornavörur eru trefjaríkar, t.d. heilhveiti, rúgmjöl, bygg, gróft spelt og hafrar. Margt morgunkorn er trefjaríkt og má þar nefna All-Bran, Cheerios, kornflex, hafrakodda og Weetabix. Hýðishrísgrjón og heilkornapasta er betri valkostur þegar fólk vill auka trefjar í mataræði sínu en hvít hrísgrjón og hveitipasta.

Flest allt grænmeti er trefjaríkt. Má þar nefna spergilkál, blómkál, hvítkál, tómata, papriku, salatblöð og rótargrænmeti. Gulrætur, sætar kartöflur og rófur er allt rótargrænmeti sem inniheldur góðar trefjar.

Ber og ávextir bæði ferskir og þurrkaðir eru trefjaríka fæða. Safinn í ávöxtum getur einnig haft mýkjandi áhrif á hægðir, t.d. vínber og appelsínur. Epli með hýði, kíví, bananar og jarðarber eru dæmi um trefjaríka ávexti. Þurrkaðar sveskjur, flkjur og apríkósur eru dæmi um þurrkaða trefjaríka ávexti. Einnig getur sveskjusafi reynst vel.

Baunir, s.s. hvítar-, nýrna-, kjúklinga-, svartar- og linsubaunir, eru dæmi um trefjaríkar baunir.



## Hverju leita ég eftir þegar ég vel trefjaríkar kornvörur?

Það getur verið hjálplegt að skoða innihaldslýsingu á vörunni sem þú ætlar að kaupa. Brauð telst vera mjög trefjaríkt þegar það inniheldur 6gr. af trefjum í 100 gr. af brauði (u.þ.b. tvær sneiðar). Reyndu að velja mat sem inniheldur allavega 2,5-5gr. af trefjum í 100 gr. af vörunni.

Innihaldsmerking matvæla er skyldumerking. Innihaldsefni eru skráð eftir minnkandi magni. Það sem er fyrst talið upp í innihaldslýsingu gæti gefið þér hugmynd um hvort varan sé trefjarík. Ef heilhveiti, gróft spelt, bygg eða rúgur er talið upp fyrst þá gefur það til kynna að varan sé trefjarík.

Ef kornvörur eru merktar með skráargatinu þýðir það að varan sé með meira magni af trefjum og heilkorni en sambærileg vara sem er ekki með skráargatinu. Það getur auðveldað þér valið á trefjaríkum kornvörum og getur gert innkaupin auðveldari og skemmtilegri. Frekari upplýsingar um skráargatið finnur þú á vefsíðunni, [skraargat.is](http://skraargat.is)



Hafðu  
vatnsbrúsa  
alltaf við  
höndina hvar  
sem þú ferð.  
...í Eöskunni,  
...í bílnum,  
...í vinnunni.



## Hvað þarf ég að drekka mikið yfir daginn?

Vatn er manningnum lífsnauðsynlegt og 2/3 eða 60% af líkamsþyngd mannsins er vatn. Vatn gegnir margvíslegum hlutverkum í líkamanum. Það hjálpar til við efnaskipti líkamans og viðheldur réttum líkamshita. Vatnið flytur næringarefni og súrefni um líkamann. Það gerir nýrunum kleift að flytja sölt og úrgangsefni út úr líkamanum. Því er mikilvægt að halda vatnsbúskap líkamans í jafnvægi.

Daglega þurfum við að drekka 1½-2 lítra af vökva til að bæta upp vökvatap frá lungum við útöndun, svita frá húð og hægðum. Hreint íslenskt vatn beint úr krananum er allra besti drykkurinn sem völ er á við flestar aðstæður. Þú gætir þurft meiri vökva í heitu loftslagi ef þú svitnar mikið, ert með hita eða niðurgang. Ef um mikið vökvatap er að ræða gæti verið ráðlegt að drekka sportdrykki eins og Gatorade eða Powerade sem innihalda örtilit kolvetni og sölt.

Ráðlagt er að drekka vatn reglulega yfir daginn og byrja á fyrsta glasinu þegar þú vaknar. Drekkva vatn fyrir og eftir hverja máltíð, við þorsta og eftir líkamlega áreynslu eins og líkamsrækt. Ef þú ætlar að auka við þig vökva þá hentar betur að gera það rólega, bæta við glasi af vatni vikulega þar til þú hefur náð markmiði þínu. Ekki er mælt með að drekka 4 tímum fyrir svefn. Margir með MS sjúkdóminn eiga við blöðruvandamál að stríða og draga þess vegna úr því að drekka. Það getur hins vegar aukið hættu á þvaggfærasýkingu og auknum einkennum óvirkar blöðru.

Ef þvagið er ljóst bendir það til að þú sért að drekka nægilegan vökva

## Drekk ég nóg?

Liturinn á þvaginum er góður mælikvarði á magn vatns í líkamanum. Ef vatnsbúskapurinn er í lagi ætti þvagið að vera ljósgult. Dökkgult eða brúnleitt þvag er aftur á móti merki um að líkamann skorti vatn. Mjög þétt þvag er ertandi fyrir þvagblöðruna og getur valdið tíðari þvaglátum og þvagfærasykingu.

Ónóg vökvainntaka getur valdið ofþornun en einkenni þess eru meðal annars þreyta, höfuðverkur, lágur blóðþrýstingur, slappleiki, hægðatregða, fátíðar klósettferðir og þurrar varir. Þorsti er ekki endilega besti mælikvarðinn á vatnspörfina. Þó þú finnst ekki fyrir þorsta þarft þú samt að drekka. Sumir finna fyrir svengd þegar þeir eru í raun þyrstir og vantar vökva. Þá er gott ráð að fá sér vatn að drekka. Aðrir drykkir teljast sem vökvi hvort sem það er safi eða aðrir drykkir. Sykraðir gosdrykkir og margir safar innihalda hitaeyningar, lítil næringarefni og geta valdið þyngdaraukningu. Ýmsir drykkir, eins og appelsínusafi, tómatsafi, greipaldinsafi, allir kolsýrðir drykkir og drykkir með gervisætu efni, svo sem aspartam og sakkarán, geta verið ertandi fyrir þvagblöðruna. Einnig hafa kaffi, orkudrykkir, te, kóladykkir og áfengi sömu áhrif og teljast ekki góðir vökvagjafar því þeir eru jafnframt þvaglosandi og geta valdið vökvatapi í líkamanum.

## Hefur koffín áhrif á MS?

Áhrif koffíns á líkamann eru vel þekkt og er það eitt mest notaða örvandi efni í heiminum í dag. Um 80% jarðarbúa eru háðir koffíni á einhvern hátt. Í litlu magni virðist koffín vera í lagi en í of miklu magni fer að bera á neikvæðum og oft hættulegum aukaverkunum svo sem höfuðverk, magaverk,

ógleði, skjálfta og hjartsláttatruflunum. Því þarf að gæta þess vel að inntaka koffíns verði ekki of mikil. Hætta á ofneyslu getur skapast þegar einstaklingur býr við mikla þreytu, heilapöku og slappleika af völdum MS sem hann reynir að bæla niður með inntöku koffíns. Erfitt getur reynst að koma sér út úr slíkum vana þar sem fráhrarfseinkenni geta gert vart við sig ef dregið er úr neyslunni og þá er oft leitað í koffínið aftur. Þessi einkenni eru gjarnan sambærileg þeim aukaverkunum sem koma við of mikla neyslu á koffíni.

Enn hefur vísindamönnum ekki tekist að staðfesta með vissu hver áhrif koffíns eru á þróun MS sjúkdómsins hjá einstaklingum sem greindir eru. Hins vegar getur koffín haft áhrif á sum einkenni og fylgikvilla MS. Þar má nefna svefnvanda, þvagleka og aukin einkenni ofvirkrar þvagblöðru.

Helmingunartími koffíns í líkamanum eru 6 klukkustundir. Það þýðir að efnestaklingurfærser kaffibolla eftir kvöldmat um klukkan 19:30 er helmingur koffínsins enn í líkamanum klukkan 01:30. Þetta getur valdið svefntruflunum sem birtast í minni gæðum og styttri svefni. Því er ráðlagt að takmarka inntöku koffíns við fyrripart dags. Ef þvagleki er til staðar er æskilegt að takmarka koffín inntöku vegna vatnslosandi áhrifa þess. Í stað koffínríkra drykkja er hægt að velja til dæmis jurttate, safu eða vatn með myntu, sítrónusneið eða berjum í fyrir smá bragð.

Getur verið að koffín hafi áhrif á svefninn þinn?

Að draga úr kaffi og öðrum koffínríkum drykkjum getur bætt líðan og heilsu þína.



## Hefur matur og drykkur áhrif á ofvirka þvagblöðru?

Talið er að ákveðin matvæli geti haft áhrif á ofvirka þvagblöðru sem sumir einstaklingar með MS glíma við. Í þvagblöðruna safnast úrgangsefni úr öllum mat sem við neytum, bæði fastri fæðu og vökva. Hér fyrir neðan eru talin upp þau matvæli sem mögulega geta ert þvagblöðruna og aukið einkenni. Áhrifin eru þó mjög einstaklingsbundin. Ýmis matvæli og fæðubótarefni eru talin geta haft ertandi áhrif á þvagfærin og aukið einkenni ofvirkar þvagblöðru (e. overactive bladder, OAB).

Matardagbók getur komið að góðum notum þegar þú metur og skoðar mataræði þitt. Punkt-aðu daglega niður líðan og hvort einkenni frá þvagblöðru aukist eða versni eftir að þú hefur neytt ákveðinna matvæla. Með tímanum getur þú fundið út hvað hefur áhrif og hvað ekki. Þau matvæli og þeir drykkir sem hafa þarf í huga er súr (e. acidic) og sterkur matur, áfengi, kolsýrðir- og koffínríkir drykkir. Byrjaðu á að taka þau matvæli sem talin eru upp hér fyrir neðan úr mataræði þínu í nokkra daga. Bættu síðan einni og einni fæðutegund aftur inn í mataræðið.

### Matvæli sem æskilegt er að forðast ef um ofvirka þvagblöðru er um að ræða:

- **Tómatar** og afurðir unnar úr tómotum er talinn vera súr matur (e. acidic food). Má þar nefna pasta-sósu, pizzu- og tómat-sósu, tómat-safa og salsa.
- **Sítusávextir**, t.d. appelsínur, límónur, sítrónur og greipaldin eru taldir vera súrir ávextir (e. acidic food). Notaðu í staðinn ávexti sem eru minna súrir eins og epli, perur og banana.

- **Trönuber eða trönuberjasafi** hefur verið notaður til að koma í veg fyrir þvagfærasýkingu. Trönuber eru súr eins og tómatar og sítusávextir og því ekki góður kostur fyrir ofvirka þvagblöðru. Vatn er besti kosturinn fyrir þvagblöðruna.

- **Gervisæta og viðbættur sykur** eru efni sem bætt er í matvæli, bæði sem bragðefni eða rotvarnarefni. Algengt er að mjólkurvörur séu sættar með gervisætu eða viðbættum sykri. Í staðinn fyrir slíkar vörur er ráðlagt að velja hreinar mjólkurvörur án viðbættis sykurs eða gervisætu.

- **Laukur** er í þessum flokki sem sterkur og súr matur. Mikilvægt að elda laukinn vel og sjá hvort hann auki einkenni þrátt fyrir það.

- **Unnin matvæli** geta haft mikil áhrif og aukið á einkenni þar sem þau innihalda mikið af gerviefnum svo sem bragð- og rotvarnarefnum. Í staðinn fyrir unnin matvæli skaltu velja hreinan mat. Ráðlagt er að velja ferskt kjöt og ferskan fisk, grænmeti, ávexti, heilkornavörur, hreinar mjólkurvörur og baunir.

- **Koffínríkir drykkir** eins og kaffi, te, orku- og kóladykkir hafa þvagræsandi áhrif.

- **Alkóhól** getur ert þvagblöðruna og truflað merki til heilans að blaðran sé full. Alkóhól er einnig þvagræsandi sem kallar á aukin þvaglát.

- **Kolsýrðir drykkir** geta mögulega aukið einkenni ofvirkar þvagblöðru. Vertu á varðbergi með gosdrykki, kolsýrt vatn og alla aðra drykki sem eru kolsýrðir.

- nýru  
- þvagpípur  
- þvagblaðra



☀ Drekkstu  
1,5-2 lítra  
af vökva  
daglega!



## Parf ég að huga að þyngdinni?

Ráðlagt er að reyna að viðhalda stöðugri líkamsþyngd og forðast mikið þyngdartap eða þyngdaraukningu. Einkenni líkt og minnkuð hreyfifærni, þreyta, skert matarlyst eða erfiðleikar við að nærast geta öll haft áhrif á þyngdina.

Til þess að forðast þyngdaraukningu er mikilvægt að borða reglulega yfir daginn og huga að skammtastærð. Fjölbreytt og næringarríkt mataræði er ráðlagt ásamt reglulegri hreyfingu.

Það ber þó að hafa í huga að þyngd segir ekki alla söguna. Ef dregið hefur úr hreyfifærni getur þyngd aukist en vöðvamassi minnkað samtímis. Því er mikilvægt að gæta að próteininntöku. Góð regla er að hafa alltaf einn próteingjafa í hverri máltíð. Slíkt getur t.d. verið kjöt, fiskur, mjólkurvörur, hnetur eða baunir.

Jafnframt ber að nefna að hægt er að vera í ofþyngd en á sama tíma vera vannærður. Skortur á vítamínum eða steinefnum stafar einna helst af einsleitu fæði eða ofneyslu á næringarsnauðum matvælum líkt og kökum, kexi, gosdrykkjum og skyndibita.

Þess ber að geta að sum lyf, s.s. ýmis svefnlyf, þunglyndislyf og sterar geta valdið breytingum á matarlyst og aukið löngun í orkuríka fæðu og einföld kolvetni eins og sælgæti og sætabrauð, svo nauðsynlegt er að vera meðvitaður um slíkar aukaverkanir til þess að koma í veg fyrir þyngdaraukningu.

Fjölbreytt og trefjaríkt fæði, reglulegt máltíðamyndur og hæfilegir skammtar geta hjálpað til við þyngdarstjórnun.



☀ „Grænmeli, ávextir, möndlur og hnetur eru góðir kostir við löngun í sætindi.“

Guðrún Jóna Bragadóttir,  
næringarfræðingur

## Tillögur að undirbúningi máltíða!

Alltaf er mikilvægt að huga að mataræði í heild sinni. Hollur matur stuðlar að heilbrigði og getur haft áhrif á mörg algeng einkenni MS.

Það getur hentað mörgum að hafa skipulag á þeim verkefnum sem viðkoma máltíðum. Til að byrja með getur fólki fundist verkefnið tímafrekt en síðar upplifað mikinn tímasparnað, ódýrari matarinnkaup, vegna þess að minna fer til spillis, sem verndar aftur umhverfið. Gott skipulag getur aukið gleði og ánægju af matseld. Lokaafurðin er hollari máltíðir sem geta bætt lífsgæði þín og um leið allra á heimilinu.

„Prófaðu  
endilega  
hvort að  
reglulegir  
matartímar  
og heilbriggt  
mataræði  
stuðli að  
bættum svefni  
hjá þér.“

Aðalbjörg Albertsdóttir,  
hjúkrunarfræðingur



Notaðu skráargatið  
þegar þú verstar.  
Það er fljótlegt,  
þægilegt og  
heilsusamlegt.

[www.skraargat.is](http://www.skraargat.is)



„Borðaðu í rólegu umhverfi og  
gefðu þér góðan tíma til að  
matast. Sittu upprétt/ur og  
einbeittu þér að því að borða.“

Þórunn Hanna Halldórsdóttir,  
talmeinafræðingur

## Nokkur ráð sem auðvelda innkaupin:

Ákveða vikulega hvað á að vera í matinn næstu 4-7 dagana. Því næst athuga hvað er til á heimilinu og skrifa niður það sem vantar.

- Það má ákveða að nota afganga einhverja daga. Einnig athuga hvort til standi að fara í matarboð eða út að borða.
- Ef þú kaupir tilbúna rétti er mikilvægt að reyna að velja þá sem eru með græna skrárgatinu eða kaupa þá sem eru hollari kostur. Þeir geta verið næringarríkir og hægt að nýta sem holla máltíð.
- Einhverja daga er hægt að elda stærri skammta og nota sem afganga næsta dag eða að frysta og nota þá daga þegar orkan er minni.
- Frosið niðurskorið grænmeti er næringarríkt og því góður kostur sem meðlæti. Það sparar orkuna að geta skellt því beint í ofninn.
- Fara með innkaupalista í búðina og versla inn á 4-7 daga fresti.
- Virkja fjölskyldumeðlimi í innkaupunum: versla, bera matvöru inn og ganga frá eftir máltíð.
- Hægt er að panta matvöru á netinu og nýta sér heimsendingarþjónustu sem sparar bæði orku og tíma sem fara í ferðir fram og til baka og burð á matvörum.
- Muna að matseðill vikunnar getur verið einfaldur en samt hollur og næringarríkur.
- Bæði er hægt að panta mat og fá hann heimsendan eða panta hráefni fyrir nokkra daga í senn í einstaka máltíðir sem síðan er eldaðar heima.

## Nokkur ráð til að auðvelda matreiðslu:

Taka fram allt hráefnið sem á að vera í máltíðinni og setja á borðið áður en matreiðslan hefst.

Við undirbúning máltíðar er hægt að sitja þegar það á við, t.d. þegar skera á í salat eða raða hráefni í eldfast form.

Setja matinn í ofn eða örbylgjuofn í staðinn fyrir að standa við eldavélina og elda. Það getur auðveldlega sparað mikla orku og tíma sem hægt er að nota í önnur verkefni eða slökun.

Eiga til næringarríkar máltíðir í frystinum fyrir þá daga sem orkan er lítil eða þegar mikið er í gangi og lítil tími til að sinna eldamennsku.

Gera samning við fjölskyldumeðlimi um að aðstoða við undirbúning máltíða og frágang. Þegar fleiri koma að matreiðslunni verður hún skemmtilegri.



### Fæðutegundir sem innihalda D-vítamín:

Feitur fiskur

Lýsi

Eggjarauður

D-vítamín bætta matvörur, mjólkurvörur



### Fæðutegundir sem innihalda kalk

(magn í einum skammti)

Léttmjólk 200 ml., 236 mg.

Undanrenna 200 ml., 244 mg.

Létt AB mjólk 200 ml., 238 mg.

Skyr 200 ml., 300 mg.

Jógúrt 150 ml., 243 mg.

Ostur 30 g., 240 mg.

Hrísgrjónamjólk, kalkbætt 200 ml., 22 mg.

Haframjólk, kalkbætt 200 ml., 16 mg.

Möndlumjólk, kalkbætt 200 ml., 90 mg.

Sojamjólk, kalkbætt 200 ml., 178 mg.

Sardínur 60 g., 480 mg.

Fíkjur 60 g., 96 mg.



### Fæðutegundir sem innihalda trefjar:

(magn í 100 g. af vörinni)

All-Bran, 24,5 g.

Appelsína, 2,3 g.

Banani, 3,4 g.

Heilkornabrauð, 4-6 g.

Rúgbrauð, 7,5 g.

Epli, 2,3 g.

Haframjöl, 10 g.

Hveitiklíð, 43,5 g.

Hörfrae, 30 g.

Múslí, 12 g.

Pera, 3,1 g.

Sveskjur, 16,1 g.

Linsubaunir, 7,3 g.

Nýrnabaunir, 6,8 g.

Avókadó, 6,7 g.

Gulrætur, 2,8 g.

Grænkál, 3,6 g.

Spínat, 2,2 g.

Valhnetur, 6,7 g.







## ❁ vítamín

Vítamín eru hvert um sig nauðsynleg til að viðhalda heilbrigðri líkamsstarfsemi. Að langmestu leyti er hægt að uppfylla þarfir líkamans með fjölbreyttu mataræði en vera kann að í einhverjum tilfellum vanti eitthvað upp á og þá þarf að huga sérstaklega að því.

Ekki verður farið nákvæmlega yfir eðli einstakra vítamína á þessum síðum heldur einungis gefin gróf hugmynd um dreifingu vítamína í mismunandi fæðutegundum með myndroenu yfirliti. Vonandi verður það hvati til að leita frekari upplýsinga annars staðar.

# Uppskriftir

Steinar Þór Þorfinnsson  
matreiðslumeistari á Krúsku

## Sósur


- fyrir fisk og kjúkling

### Alioli

- líka góð á salöt og kartöflur

- 1 stk. bökunarkartafla
- 1 stk. eggjarauða
- 1 tsk. dijon sinnep
- 1 stk. hvítlauksgeiri
- 100 ml olía
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. pipar

1. Hægt er að nota soðna eða bakaða kartöflu.
2. Kartafla, eggjarauða, dijon sinnep, hvítlaukur og smá salt sett saman í matvinnsluvél og maukað saman.
3. Gott er að setja örlítið vatn út í til að þynna.
4. Bætið olíunni rólega saman við blönduna.
5. Passa að sósan verði ekki of þykk, því þá skilur hún sig.
6. Að lokum er sósan bragðbætt með salti og pipar.
7. Einnig er hægt að setja alls kyns krydd út í t.d. basilíku, timían, saffran.



Eins og fram hefur komið er ekkert eitt mataræði rétt fyrir fólk með MS og enn hefur ekki verið vísindalega sannað að ákveðið mataræði hafi áhrif á MS. *Uppskriftirnar hér á eftir eru eingöngu settar fram í þeim tilgangi að gefa þér nýjar hugmyndir að matreiðslu.*

Uppskriftirnar miðast almennt við fjóra. Ákveðinn grunnur er settur fram, sósur og kryddlegir ásamt meðlæti og einnig nokkrar tillögur að samsetningu. Sósur og kryddlegir henta bæði með kjúklingi og fiski, jafnt laxi sem hvítum fiski og að jafnaði gildir það að kjúklingi má skipta út fyrir fisk og öfugt en við hvetjum ykkur til að prófa ykkur sjálf áfram með samsetningar. Njótið vel!

## Grísk jógurtsósa með basil

- passar vel með lambakjöti

350 gr. grísk jógúrt  
1-2 geirar hvítlaukur  
 $\frac{1}{2}$  búnt basilíka  
1 stk. sítróna  
2 msk. ólífuolía  
salt

1. Hvítlaukur og basilíka er skorið fínt eða maukað í matvinnsluvél.
2. Jógúrt og olía er sett í skál og blöndunni bætt saman við.
3. Safi úr einni sítrónu kreistur saman við.
4. Hroerið saman og smakkið til með salti.

## Raita - jógurtsósa

350 gr. grísk jógúrt  
1 stk. gúrka  
2 geirar hvítlaukur  
1 tsk. broddkúmen (cumin)  
2 msk. olía  
1 stk. sítróna

1. Rífið gúrku niður með rifjárnri og sigtið mesta safann frá.
2. Hvítlaukur á að vera fínt saxaður.
3. Blandið öllu saman í skál og hroerið vel.

## Pestó - líka gott með tómötum og á brauð

1 búnt basilíka  
 $\frac{1}{2}$  búnt klettsalat  
20 gr. furuhnetur eða sólblómafroe  
30 gr. parmesan ostur  
200 ml ólífuolía  
1-2 msk. salt

1. Basilíka, klettsalat, furuhnetur og parmesan er sett saman í matvinnsluvél og maukað.
2. Passið vel að mauka ekki of mikið.
3. Að lokum er olíunni og saltinu bætt út í og hroert saman við.

## Rauðrófu raita - jógurtsósa

350 gr. grísk jógúrt  
 $\frac{1}{2}$  stk. rauðrófa  
3 geirar hvítlaukur  
2 msk. sítrónusafi  
2 msk. ólífuolía  
salt

1. Jógúrt er sett í skál með hvítlauk, olíu og sítrónusafa.
2. Rauðrófa er rifin niður og sett út í lokin.
3. Smakkið til með salti.

## Marakóskur kryddlögur

1 tsk. kardimommur  
1 tsk. múskat  
1 tsk. kanill  
1 msk. óreganó  
1 stk. ferskur eldpirar (chilli)  
1 stk. appelsína  
100 ml soja  
1 stk. sítrónusafi  
100 ml olía

1. Blandið öllum hráefnum saman í matvinnsluvél nema appelsínunni.
2. Kreistið safann úr appelsínunni og bætið saman við.

## Tandoori kryddlögur

350 gr. grísk jógúrt  
1 msk. olía  
1 dós tómátpúrra  
1 bútur engifer  
2 geirar hvítlaukur  
2 stk. ferskur eldpirar (chilli)  
 $\frac{1}{2}$  tsk. paprikuduft  
 $\frac{1}{2}$  tsk. kanilduft  
2 tsk. túrmerikduft  
2 tsk. garam masala  
1 tsk. salt  
1 tsk. pipar

1. Hreinsið engiferið.
2. Skerið engifer, eldpirar og hvítlauk smátt eða maukið saman í matvinnsluvél.
3. Blandið saman jógúrt, olíu, tómátpúrru, paprikudufti, kanildufti, garam masala og túrmerikdufti ásamt engifer, eldpirar og hvítlauksblöndu og hrærið vel saman.
4. Smakkið til með salti og pipar.





## ❖ Kryddlegir (marinering)

- fyrir kjúkling  
og fisk

- líka góður á lambakjöt

### Kebab kryddlögur

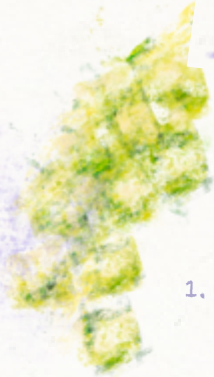
- 3 stk. hvítlauksgeirar
- 1 msk. karrí
- 1 msk. broddkúmen (cumin)
- 1 msk. tómátpúrra
- 1 msk. olía

1. Maukið allt saman í matvinnsluvél.
2. Kryddlögurinn er tilbúin þegar að hann er orðin vel samblandaður og mjúkur.

### Piri piri kryddlögur

- 6 stk. ferskur eldpirar (chilli)
- 2 geirar hvítlaukur
- 1 tsk. óreganó
- 50 ml ólífuolía
- 1 msk. rauðvínsedik
- $\frac{1}{4}$  msk. salt

1. Eldpirar (chilli) og hvítlaukur er bakað í ofni við 180°C í 10 mínútur.
2. Maukið síðan allt hráefnið saman í matvinnsluvél.



## Avókadósalat

- 2 stk. avókadó
- ½ búnt kóríander
- 1-2 stk. vorlaukur
- ½ tsk. salt
- 1 stk. límóna (lime)

1. Avókadó (broskað) er afhýtt, steinninn tekinn úr og skorið í fína teninga.
2. Vorlaukur er skorinn í fína strimla og kóríander grófsaxað.
3. Blandið öllu saman í skál, kreistið safu úr límónu yfir salatið og stráið salti yfir.

## Nan brauð

- 350 gr. hveiti
- 1 tsk. matarsódi
- 350 gr. grísk jógúrt

1. Blandið öllum hráefnum saman í skál og knóðið vel saman.
2. Látið deigið standa í u.þ.b. 15 mín.
3. Skiptið deiginu í 12 bita, fletjið þá út og steikið á pönnu svo það brúnist lítillega, um ½-1 mín á hvorri hlið.



## Rauðkálssalat

- 200 gr. rauðkál
- 1 stk. sítróna
- 1 msk. edik

1. Stilkurinn tekinn úr rauðkálínu og það skorið fínt.
2. Safi úr sítrónu kreistur yfir rauðkálið og edik yfir allt saman.
3. Blandið vel saman og þá verður salatið fallega bleikt á litinn.



## Brokkólí og rauðlaukssalat

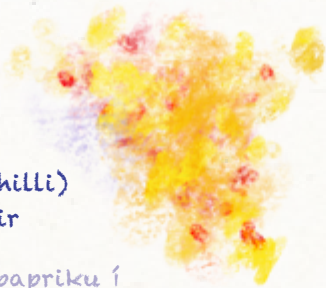
- 1 stk. brokkólí
- 1 stk. rauðlaukur
- 1 tsk. broddkúmenfræ (cuminfræ)
- 1 msk. olía
- 1 tsk. salt

1. Afhýðið rauðlauk og skerið í 8 bita.
2. Brokkólí er skorið niður og stilkurinn skroeldur.
3. Öllu blandað saman og sett í eldfast mót.
4. Bakið á 200°C í 12-15 mín.

## Mangó salsa

- 1 stk. mangó
- 1 stk. paprika
- 1 stk. eldpirar (chilli)
- 1 dós gular baunir

1. Skerið mangó og papriku í litla bita og blandið saman.
2. Skerið eldpirar smátt og blandið saman við ásamt gulum baunum.



## Kúskús með sætum kartöflum

- 2 bollar kúskús
- 2 msk. malað broddkúmen (cumin)
- 2 msk. malað kóríander
- 1 msk. ólífuolía
- 1 búnt ferskt kóríander
- 1 stk. sæt kartafla
- ½ tsk. salt

1. Afhýðið sætu kartöfluna og skefið í teninga.
2. Bakið kartöfluna í ofni með smá olíu á 180°C í u.þ.b. 15 mín.
3. Kúskús sett í skál og blandað saman við malað broddkúmen og kóríander, ólífuolíu og salt.
4. Sjóðið vatn í potti og hellið yfir kúskús blönduna, látið standa í 10 mín.
5. Að lokum er sætum kartöflum blandað saman við og fersku kóríander dreift yfir.



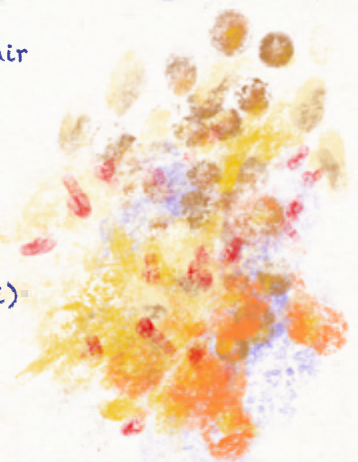
## Baunapottur

- Líka góður sem meðlæti  
t.d. með kjúklingi

## ❁ Baunir

- 1 dós nýrnabaunir
- 1 dós kjúklingabaunir
- 3 msk. olía
- 1 stk. laukur
- 2 stk. gulrætur
- 2 geirar hvítlaukur
- 60 gr. engifer
- 1 stk. blómkál
- 1 stk. eldpirar (chilli)
- 400 ml kókosmjólk
- 1 msk. karrý
- 10 stk. möndlur
- 1 tsk. túrmerik

1. Laukur er léttsteiktur upp úr olíu í potti.
2. Hvítlaukur og eldpirar er maukaður saman í matvinnsluvél.  
- hægt er að milda bragðið með því að kjarnahreinsa eldpirarinn.
3. Grænmeti er saxað niður í svipað stóra bita og bætt saman við laukinn ásamt eldpirarmaukinu.
4. Möndlur grófsaxaðar og steiktar á pönnu í 1-2 mín með karrý og túrmeriki og blandað saman við.
5. Setjið kókosmjólkina saman við.
6. Í lokinn skal sigta safann frá baunum og bæta þeim saman við pottréttinn.



Á næstu síðum eru nokkrar  
tillögur að réttum þar sem  
uppskriftir að kryddlögum,  
sósum og meðlæti eru  
notaðar sem grunnur.

Við hvetjum ykkur til  
að prófa ykkur áfram  
með ykkar eigin  
samsetningar og  
mismunandi  
kjöt og fisk.





## ❖ Sjávarréttir

(Í öllum réttunum má skipta fiski út fyrir kjúkling ef óskað er)

### Risarækjusalat með avókadósalsa

- hægt að sleppa rækjunum og þá er komið fyrirtaks avókadósalsa

16 stk. risarækjur  
½ stk. ananas  
2 stk. avókadó  
1 msk. kapers  
1 msk. rauðlaukur  
75 gr. klettsalat  
1-2 stk. ferskur eldpirar (chilli)  
20 gr. engifer

1. Engifer er fínt saxaður og steiktur með risarækjum.
2. Látið rækjurnar kólna.
3. Ananas og avókadó skoríð í fallega teininga.
4. Rauðlaukur saxaður mjög smátt.
5. Eldpirar skorinn í fína strimla.
6. Öllu blandað saman í skál og rækjur settar saman við.

### Lax með piri piri kryddlegi

Piri piri kryddlögur > bls 21  
700 gr. lax

1. Laxinn hreinsaður og skorinn í 150 gr. bita.
2. Kryddleginum smurt á laxinn og hann bakaður í ofni í 10 mín. á 200°C.

Tillaga að meðlæti:

Rauðrófuraita, mangó salsa og kúskús með sætum kartöflum.

### Langa með marakóskum kryddlegi

Marakóskur kryddlögur > bls 20

- Löngunni velt upp úr kryddleginum og hún bökud í ofni við 200°C í 10 mín.

Tillaga að meðlæti:

Brokkolí og rauðlaukssalat > bls. 22 og soðin hrísgrjón.

### Pestó fiskur

Pestó > bls 19  
700 gr. þorskur

1. Smyrjið fiskinn með pestómaukinu.
2. Stráíð salti yfir fiskinn og bakið í ofni á 200°C í 8-10 mín.

Tillaga að meðlæti:

Alioli, grjón og gott salat (t.d. klettsalat, tómatar og mozarella).

## Kjúklingur með kebab kryddlegi

Kebab kryddlögur > bls. 21  
8 stk. kjúklingalæri

Kjúklingalærum velt upp úr kryddleginum og bökud í ofni á 200°C í 15 mín.

Tillaga að meðlæti:

Raita, brokkolí og rauðlaukssalat og hrísgrjón.

## Kjúklingur með tandoori kryddlegi

Tandoori kryddlögur > bls. 20  
8 stk. kjúklingalæri

1. Kjúklingalæri sett í fat og kryddleginum hellt yfir. Gott er að láta lærin liggja í kryddleginum yfir nótt.
2. Eldað í ofni á 200°C í 15 mín.

Tillaga að meðlæti:

Rauðrófuraita, kúskús salat með sætum kartöflum eða bakaðar sætar kartöflur, gott ferskt salat og nan brauð.



## Lambataco

- Lambalundirnar úr þessari uppskrift má t.d. einnig bera fram með grískri jógúrtssósu með basil, bökuðu smelki og fersku salati.

Raita > bls. 19

Avókadósalat > bls. 22

Rauðkálssalat > bls. 22

1 pakki (8 stk.) litlar tortillur

8 stk. / 600 gr. lambalundir

1 geiri hvítlaukur

½ tsk. broddkúmen (cumin) (má sleppa)

50 ml olía

1 tsk. salt

1 tsk. pipar

1. Hvítlaukur er saxaður og settur út í olíuna, broddkúmeni bætt út í og öllu hrært saman.
2. Kryddlegi er smurt á lambalundirnar og látið standa í 10-15 mín.
3. Lambið er sett á heitt grill í 3 mín. á hvorri hlið og kryddað til með salti og pipar.
4. Lambið er tekið af grillinu og látið hvíla í 5 mín.
5. Lundin er skorin í 3 bita eða fínar sneiðar.
6. Tortillur eru hitaðar á grilli í um 30 sek.
7. Allt sett á tortilluna, avókadósalatið, lambalundin, rauðkálssalatið og svo raitan.
8. Má skreyta með límónubát og kóríander ef vill.

## Matarmikið kjúklingasalat

400 gr. úrbeinuð kjúklingaloeri

1 pakki beikon

2 pakkar salatblanda

½ stk. gúrka

2 stk. avókadó

½ búnt kóríander

1 stk. eldpipar (chilli)

½ stk. parmesan ostur

salt og pipar

Sósa (allt hrært saman)

1 dós grísk jógúrt

2 msk. dijon sinnep

1 msk. kapers

1. Saltið og piprið kjúklingaloerin.
2. Bakið kjúklingaloeri við 170°C í 17 mín eða þar til kjötið nær 71°C.
3. Steikið beikon og skerið í smáa bita.
4. Setjið salatblöndu í skál, skerið gúrku smátt og bætið út í salatblönduna.
5. Skrælið avókadó, takið steininn úr og skerið í teninga.
6. Kóríander er grófsaxað og eldpipar skorinn smátt.
7. Blandið öllu saman í skál og skiptið í fjórar skálar.
8. Skiptið beikoninu í fjóra skammta og stráið yfir salatið.
9. Rífið parmesan ost yfir salatið og setjið um 100 gr. af kjúklingi á hvern disk.
10. Setjið að lokum salatsósu yfir.

○ Mataræði ríkt af ávöxtum, grænmeti, ómettaðri fitu, fiski og heilkorni getur haft jákvæð áhrif á ónoemiskerfið og minnkað bólguvirkni í MS.

○ 1,5-2 lítrar af vökva daglega og D-vítamín árið um kring!

○ Sum matvæli geta haft áhrif á ofvirka þvagblöðru.

○ Matardagbók getur komið að góðum notum þegar mataræði er skoðað og metið.

○ GIRNILEGAR MATARUPPSKRIFTIR!  
Sósur, kryddlegir og meðlæti.

Verði þér að góðu!



Til minnis: