Tveitan Klinikken AS

Behandlingsplan ved tykktarmsdysbiose[1]



Merk:

Drikk mye vann under kuren. Minimum 1,5-2,0 liter pr dag. Forsøk minst 4 tider pr dag.

Lykke til!

[1] Sopp, bakterier og parasitter i tykktarmen

Innhold

Symptomer og behandling 3
Hva kan du spise og hva skal du unngå? 5
Reksjoner du kan få under kuren 13

Symptomer og behandling







Symptomer og behandling

I tarmen finnes det rundt 10 ganger flere bakterier enn det er celler i kroppen. Summen av bakterier er konstant. Undersøkelser og analyser hos legen har vist at du har en tykktarmdysbiose[2].

Symptomer ved dysbiose:

- Kløe i øyne, ører, nese, hodebunn, endetarmsåpning.
- Enkelte ganger generell kløe i huden.
- Hyppige soppinfeksjoner i skjeden og/eller neglesopp.
- Luftplager.
- Fordøyelsesplager.
- Søtbehov.
- Dårlig nattesøvn.
- Lite energi/"sliten".
- Dårlig konsentrasjon.
- Ustabilt stemningsleie.

Behandlingen er individuell: medisinering i samråd med lege, *grundig veiledning* fra ernæringsterapeut for å få korrekt og tilpasset diett. Colonhydroterapi[3] er svært viktig for å oppnå god effekt av behandlingen.

Diett

«Spis gjærfri mat og reduser sukkerinntaket til et minimum.»

Et generelt prinsipp er at du skal spise gjærfri mat og redusere sukkerinntaket (og raske karbohydrater generelt) til et minimum. Hvis prøvesvarene tilsier det må man unngå kumelk, glutenprodukter og/eller hveteprodukter. Sopptilvekst øker ved inntak av sukker og enkle[4] karbohydrater. Gjær og matvarer som inneholder muggsopp tolereres ofte dårlig ved helseplager relatert til sopp pga. kryssallergi. Det er en fordel å spise mer grønnsaker og

[2] sopp, bakterier og parasitter i tykktarmen
[3] tarmskylling
[4] karbohydrater i betydningen lett absorberbare karbohydrater som for eksempel i hvitt mel

Symptomer og behandling

«Tarmskylling anbefales for å øke effekten av behandlingen».

mindre stivelsesholdige matvarer. Derfor anbefales proteinrik kost. Melkesyrebakterier (f.eks. Probiform). Vær oppmerksom på at gamle plager kan bli forbigående verre når du starter med dietten. Vi har delt oversikten i to; hva du kan spise og hva du ikke kan spise.

Tarmskylling

Tarmskylling anbefales for å øke effekten av behandlingen. Gjelder pasienter som har gjennomgått langvarige Antibiotika-kurer og pasienter som har fått påvist parasitter, eller har hatt et ”dårlig” kosthold.

Colon Hydro Terapi (CHT) eller Tarmskylling er en behandlingsform der tykktarmen blir skånsomt og behagelig skylt med temperert, renset vann. Plaque og forhornede substanser løses opp og føres ut. Ofte vil man som pasient oppleve en vesentlig bedre tømming enn ved et vanlig toalett-besøk! Pasienten og sykepleier kan se avfallsstoffene som kommer ut gjennom et glassrør. Det benyttes sterilt engangsutstyr. På Tveitan Klinikken har vi to forskjellige systemer; nemlig åpent og lukket.



Hva kan du spise og hva skal du unngå?

Hva kan du spise og hva skal du unngå?



«Unngå ferdigmat posemat, andre halvfabrikata, frokostblandinger, bakevarer, sopp og ølgjær.»

HVA KAN DU SPISE	HVA SKAL DU UNNGÅ Å SPISE
• Kjøtt: Helst økologisk hvis tilgjengelig, og helst kjøtt fra gressforede dyr: storfe, sau, vilt. • Kjøttdeig av kylling, (svin), lam eller økologisk okse. • Fisk. Helst villfisk hvis tilgjengelig. Sei, uer, makrell og sild fiskes i havet. • Økologisk kylling og kalkun. Kjøpes på Meny/Ultra. Dersom du en sjelden gang kjøper ferdiggrillet vanlig kylling må skinnet tas av (inneholder krydder med gjærekstrakt). • Annet fjærkre. • Skinke, oppskåren skinkestek. • Skalldyr (Hell ut laken ved inntak av reker/skalldyr i lake - denne inneholder sukker). • Økologiske egg.	• Kjøtt, fisk og annen mat som er røkt/saltet/marinert/bearbeidet: spekemat, pølse og salami, røkelaks og annen røket fisk, kaviar. • Begrens inntak av hermetikk (max 1-2 ganger i uken). • Restemat som er mer enn 1 dag gammel (kan danne rester av muggsopp).
• Økologiske grønnsaker hvis tilgjengelig. Eksempler: • Agurk , Avokado, Tomat, Paprika, Aubergine, Chilli. • Alle typer kålgrønnsaker: grønnkål, blomkål, hodekål, brokkoli (fremmer mucinproduksjonen i tarmslimhinnen). • Hvitløk er veldig bra (soppdrepende – på samme måte som kanel og Ingefær). • Løk, Vårløk, Purreløk. • Selleri, Salater, Sitron og Lime • Squash, Yamsrot, Sikori, Artisjokk, Agave, Løvetann. • Begrenset/Moderate mengder av grønnsaker som vokser under jorden (gulrøtter, kålrabi, poteter med mer)	

Hva kan du spise og hva skal du unngå?

Hva kan du spise og hva skal du unngå?

«Unngå mat du vet du ikke tåler!»

HVA KAN DU SPISE	HVA SKAL DU UNNGÅ Å SPISE
• Alle typer bær (maks 250 g pr dag) • Kokte epler i moderate mengder (fremmer mucinproduksjon i tarmslimhinnen)	• Alle typer frukt, også tørket frukt; rosiner mm - Inneholder mye sukker.
• Krydder: Flaksalt, havsalt, pepper, friske urter, kan også bruke vanlig tørket krydder, kanel (soppdrepende). • Buljong uten gjærekstrakt (Helsekostbutikk) eller kjøtt og grønnsakskraft • Ren kjøttkraft, fond	• Blandingskrydder • Buljong med gjærekstrakter.
• Alternativ til sukker (søtningsmiddel)! • Xylitol (Helsekost) • Stevia • Yacon Sirup (en form for FOS) • Yacon sirup og stevia er veldig gode sammen. Om du finner oppskrifter med sukrin eller annet søtt som ikke er tillatt under kuren, så prøv gjerne å bytte ut med disse to, men vær obs på at det kan oppføre seg litt annerledes og egner seg ikke like godt I alle typer oppskrifter, så prøv deg fram ☺ • Enkelte pasienter anbefales FOS, et naturlig søtningsstoff som ikke tas opp i tarmen. Anbefales ikke ved bakteriell overvekst. Gir næring til de «gode» bakteriene i tamen. NB! Kan gi «luft» i starten og må tilvennes gradvis. Opptrapping fra ¼ ts til 3-5 ss over 4 uker.	• Sukker og honning, melasse, agave sirup, sukrin, tagatose og andre søtningsmidler, maissukker, dextrose, druesukker. • Matvarer som ligger i sukkerlake • Vitamin og mineralpreparater som inneholder sukker/søtningsmidler og/eller gjær

Hva kan du spise og hva skal du unngå?

• Rent kjøttpålegg: kokt skinke, kyllingfilet, roastbiff,kalkunfilet, hamburgerrygg, oksetunge med mer. • Tunfisk på boks, Makrell i tomat, Laks i chili • Pepperlaks og peppermakrell • Sashimi helst med villfisk. Erstatt Soyasaus med Tamari •	• Leverpostei
• En håndfull nøtter (Legg helst nøttene i bløt over natten - 8 timer) • Solsikkekjerner • Linfrø som knuses i blenderen • Pinjekjerner • Kideneybønner, linser, kikerter • Andre typer frø • Quinoa, Amarant •	
• Ekte meierismør NB! Så fremt du ikke er intolerant mot kumelk • Oljer skal skal ALLTID være kaldpressede. • Olivenolje • Solsikkeolje • Sesamolje • Kokosolje	• Soyaolje, soyamargarin
Alternativer til kumelkeprodukter: • Nutana margarin, Soft flora spesial • Blå rismelk, havremelk, kokosmelk, mandelmelk, cocosa • Litt smør: ekte meierismør eller økologisk Rørossmør • Ekte gulost fra geit, fra Tine meierier	• Grøt som inneholder kumelk eller korn (hvis du tåler kumelk kan du spise følgende grøter: FYLL UT • Ost som ikke er nevnt på listen over hva du kan spise • Rømme

Hva kan du spise og hva skal du unngå?

Til steking anbefales: • Kaldpresset kokosolje eller klarnet smør (Ghee), Rapsolje (tåler 180 grader C)	
• Salatdressing kan lages av olivenolje, presset sitron og krydder • Tomatpure på glass • Tørr sennep eller Dijon • Ristet sesamfrøolje kan erstatte soyasaus • Biodynamisk/økologisk eplecidereddik fra Helsekost • Hjemmelaget ketchup: http://lchf-bloggen.blogspot.no/2011/01/hjemmelaget-ketchup.html • Tamari, soyalecithin og Miso dersom du tåler det.	• Sennep med sukker • Matvarer med eddik er gjæret: eks. Ketchup, majones, sennep, salatdressing eller sauser, soyasaus, balsamico • Sylteagurk
• Balsfjord ost (hvis du tåler geitmelk) • Norsk Chevre fra Haukeli (hvis du tåler geitemelk) • Fetaost - NB! Kun den som er lagd på 100% fåremelk (hvis du tåler fåremelk	• Juice • H-melk, lettmelk og skummet melk. • Saft (både vanlig og kunstig søtet) • Brus • Lighprodukter! F eks Pepsi MAKS, Zero, Cola Light • Tilsetningsstoffer E330-E333

Hva kan du spise og hva skal du unngå?

Drikke **Generelt sett viktig å drikke nok vann** • Kildevann • Blå Farris/Bris, men begrens inntak av kullsyre da dette bidrar til å gjøre kroppen sur. • Lag heller din egen drikk med 1 liter vann, ¼-1/2 ts flaksalt og sitron. • Kaffe eller te maks 2 kopper pr dag • Urtete, Grønn te • Buljong uten gjærekstrakt • Havremelk, dersom du ikke har glutenallergi. • Kokosmelk, Santa Maria Økologisk type, eller Dr. Martins fra helsekost på kartong. • Mandelmelk, fåes på helsekost. NB! Finnes kun 1 type uten søtning • Hjemmelagd mandelmelk http://www.alleoppskrifter.no/s/mandelmelk.html	
Hvis du tåler gluten: • Lavkarbobrød uten noen form for korn • Nøttebrød (kan spises ved glutenintoleranse) • Frøknekkebrød uten korn • Økologisk spirebrød (kan spises ved glutenintoleranse) • Brød bakt på bakepulver, • Naturris • Poteter, gulerøtter og andre rotgrønnsaker i moderate mengder	**Hvis du ikke tåler gluten** • Ingen glutenholdige brødvarer eller knekkebrød eller gjærbakst, hvete og surdeisbrød. • Unngå grøt laget av melk og glutenholdig korn • Potetlomper (er hvetemel i de aller fleste lomper)

Hva kan du spise og hva skal du unngå?

Mel/frø og korn/ris • Kornells melblanding uten korn, maks 1 rundstykke hver dag. • Bokhvete (frø)* • Hirse* • Amarant (frø)* • Quinoa* • Naturris* • *Ideelt sett er det gunstig å rotere mellom de forskjellige korn og frø (Forslag: maks 2 ganger i uken på hver type)	• Grøt som inneholder melk eller korn • Hvit ris, riskaker (inneholder mye sukker)
Snacks • Potetgull med bare salt • Nøtter, mandler (helst bløtgjort i vann) og frø • Popcorn • Frosne bær blandet med kokosmelk kan være et alternativ til iskrem	• Pastiller/"godteri • Tyggegummi - også sukkerfri! • Iskrem • Peanøtter, pistasjenøtter
• **Ferske spirer, tørkede alger og gressjuicer av alle typer** • **Man bør også ta tilskudd av Probiotika («gode tarmbakterier») Dette har du fått anbefalt av legen og/eller ernæringsterapeuten din.**	• Prednison. NB! Må ikke kuttes uten samtykke fra lege!! • Hostemixturer (masse sukker) • Penicillin og antibiotika, men følg alltid legens råd om du har blitt medisinert med dette og aldri avbryt kur som er påbegynt. Vent heller med soppkuren til etter penicillin/antibiotikakur er fullført! (NB! Pasienter som har parasitter vil stå på antibiotika første del av kuren)

Hva kan du spise og hva skal du unngå?

Unngå øl, vin, sprit og andre alkoholholdige drikker - Dette er spesielt viktig de første 6-8 ukene av kuren. Etter hvert kan det være greit å drikke enkelte viner uten sukker. Det er også veldig fint med økologiske og biodynamiske viner, men de bør være seritifserte for å være sikker. Her er noen eksempler på viner som kan drikkes utover i kuren:

- Champagne Boizel Ultime extra Brut (Champagne)
- Zanotto Prosecco Col Fondo (Musserende vin)
- Jasci Marchesani Trebbiano d`Abruzzo 2013 Økologisk fra Italia (hvitvin)
- Chateau la Grolet 2011 fra Bordeaux, Biodynamisk fra Frankrike (rødvin).
- L`Armangia Barbera d`Asti 2013, fra Piemonte Italia (rødvin).

Tar du allergitabletter kan du prøve å kutte de ut de etter fem dagers diet. Da blir det lettere for deg å legge merke til om det er andre matvarer du reagerer på også.

Slutt aldri med medisinering ved alvorlig allergi uten samråd med lege.

I tillegg skal du selvfølgelig unngå mat du vet du ikke tåler!





Reksjoner du kan få under kuren

«Drikk mye vann under kuren»

Reksjoner du kan få under kuren

- Tåkesyn de første par dagene
- Økt kløe i øyne, ører, nese, hodebunn og endetarmsåpning. Også generell irritasjon i huden over hele kroppen.
- Hvitt belegg på tungen og dårlig ånde
- Stram svettelukt og nattesvette
- Økt urinproduksjon og konsentrert urin.
- Det skummer av urinen.
- Mareritt og urolig nattesøvn
- Humørsvingninger
- Konsentrasjonsvansker
- Kvalme
- Hard eller løs slimete avføring
- Hodepine

Merk:

Drikk mye vann under kuren. Minimum 1,5-2,0 liter pr dag. Mange og små måltider er bedre for fordøyelsen enn få og store. Forsøk 4 måltider pr dag. Lykke til!!

Reksjoner du kan få under kuren