



Prova vegetariskt

På Svenska hälsohem har man under många år samlat kunskap och erfarenhet om den vegetariska kostens betydelse. Många personer med reumatiska sjukdomar har fått hjälp och lindring vid övergång till vegetarisk kost. En stor fördel med en vistelse på hälsohem är att man får hjälp med kostomläggning av dietist och stöd av läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster. Personalen är entusiastmerande och välutbildad. En hälsohemsvistelse betyder inte bara en ändrad kost utan även tid för avspänning, vila, behandlingar och träning. Tyvärr finns det inte så många hälsohem kvar, en del är nedlagda och andra ombildade till SPA-anläggningar.

Vid ett flertal undersökningar har man kunnat konstatera att fasta ger en snabb förbättring. Både en subjektiv förbättring hos patienten, liksom att man laboratoriemässigt kunnat se en minskad inflammatorisk aktivitet.

Innan man börjar fasta är det viktigt att man rådgör med sin läkare, eftersom det ibland är olämpligt beroende på hälsotillstånd och/eller undervikt. Om man efter fastan övergår till en vanlig husmanskost igen brukar som regel sjukdomssymptomen komma tillbaka. Övergår man till en glutenfri vegankost finns det större chans att få behålla den förbättring som man uppnått vid

fastan.

En glutenfri vegankost innebär att man utesluter mjölk och alla mjölkprodukter, fisk, kött, ägg och dessutom våra inhemska sädeslag, vete, korn, råg och havre. Det rekommenderas också att man utesluter eller äter mindre mängd socker och salt. För att veta om denna diet hjälper måste man prova minst 3 – 4 månader. Det är viktigt att man äter en väl balanserad vegankost så man får i sig alla näringsämnen. Vitamin B 12 bör tas som tillskott, men även kalcium, zink och järn kan vara svårt att få i tillräcklig mängd vid en strikt vegankost – rådgör med en dietist.

Frukt och grönsaker innehåller mycket antioxidanter (bland annat C- och E-vitamin samt Betakarotin) som motverkar fria radikaler. De fria radikalerna är nedbrytande på cellnivå och kan delvis orsaka inflammationer i leder. Antioxidanter finns även som kosttillskott.

Fett också viktigt

Vilken typ av fett vi äter är också viktigt. Omega 3-fettsyror har visat sig vara extra värdefulla och finns i rapsolja, linfröolja och valnötter, men kan också köpas som kosttillskott.

Vikten av ”nyttiga bakterier” i tarmen är också en teori som man inte har forskat på tillräckligt, men som man misstänker har stor betydelse vid

reumatiska sjukdomar. Mjölksyreprodukter såsom mjölksyrade grönsaker; vitkål, rödbetor och morötter påverkar tarmfloran positivt, förutsatt att man tål mjölk.

Tyvärr finns det ingen entydig forskning som kan visa på vad som är bra att äta, utan det är individuellt. Det troliga är att en del reumatiker får besvär på grund av överkänslighet av något eller några födoämnen. Mjölk och gluten är vanliga ämnen som många reagerar negativt på, men självklart kan det också vara andra födoämnen. Man måste prova ett födoämne i taget för att slutligen kunna utesluta vad man inte mår bra av. Det är också viktigt att komma fram till om det verkligen blir någon sjukdomsvinst av att utesluta gluten och/eller mjölk.

Till sist ska jag väl också nämna att det har gjorts en hel del forskning på vegetarisk kost vid reumatiska sjukdomar, bland annat finns en norsk studie från 1991 som visade att cirka 30 % blev klart bättre. Svårigheten med alla koststudier är placeboeffekten och att få bra kontrollgrupper, det går ju inte heller att göra en kostomläggning utan att personen aktivt och medvetet deltar. De stränga kraven på vad som är forskning är viktigt, men kanske viktigast är att man mår bättre – Ja, då är det väl värt att prova?

Evva Raasakka

Så blev jag vegetarian



I mars 1976 slog Victoria-influensan till och jag blev rejält sjuk. Efter bara några dagar hade jag en lunginflammation som behandlades med antibiotika. När jag efter flera veckor åter stod på benen, märkte jag att allt inte var som förut. Jag fick feber vid minsta ansträngning, var väldigt trött och efter ett tag började lederna ge sig till känna i form av akuta ledinflammationer.

Eftersom de prover som togs inte visade på någon RA drog man slutsatsen att jag var en uttråkad hemmafru som helt enkelt drabbats av psykiska problem. Ingen frågade hur mitt vardagsliv i verkligheten såg ut. Min tandläkare kunde tänka sig att en visdomstand kunde spöka, så jag remitterades till en tandkirurg, som opererade bort tanden. Inte heller det hjälpte. Jag blev bara sämre och kände desperationen öka. Kunde ingenting hjälpa? Fanns det ingen läkare, som kunde hitta felet? Jag började snegla på Saxons löpsedlar som lockade med stora rubriker om hälsohem och olika naturmedel. Kanske DET var lösningen? Frågade min läkare om råd, och till min stora glädje tyckte han att jag skulle pröva en hälsohemsvistelse.

Och där kom vändpunkten! Under tre veckor vistades jag som dagpatient på Breviks hälsohem på Lidingö, där jag fastade under elva dagar och därefter började med en gluten- och laktosfri kost, det vill säga vegankost. Vilken lycka! Att efter över ett års lidande äntligen känna att någonting hjälpte. Jag som hela tiden hoppats att den och den medicinen skulle bota mig var snarare skeptisk till att vegetarisk mat kunde ha sådan effekt. När jag sedan fick höra att kroppen

har en enastående förmåga till självläkning, bara man ger den chansen, ja då kände jag att jag var på rätt väg.

Det vi patienter fick lära oss under de här veckorna var idel nyheter. Vi sög i oss all information från hälsohemmets sjuksköterska, som tidigare hade arbetat på en reumatologklinik och dessutom också lärt sig av Lilly Johansson på Föllingegården.

Syra-bas-balans

En svensk läkare och näringsforskare, dr Ragnar Berg, bedrev sin forskning under mer än fyrtio år på olika kostlaboratorier i Tyskland fram till andra världskriget. Han kom fram till att en basbildande kost gör oss friskare och mer motståndskraftiga mot sjukdomar, samt att basbildande föda har en läkande effekt på många sjukdomar som gikt och reumatism. För att hålla en god balans i kroppen är tumregeln att man dagligen ska äta sju gånger så mycket av basbildande, som av syrabildande, kost. Vi fick en lista på olika livsmedel som klart visade att en vegetarisk kost är basbildande

Äntligen något som jag själv kunde styra och där jag inte bara var beroende av läkare och skolmedicinska metoder, som inte haft någon effekt. Jag fick tillbaka min självtillit och kände en inre styrka, att det skulle jag fixa, även om det skulle ta tid. Det poängterades noga för oss patienter att läkningstiden också var en lång process, att vi kanske ibland måste ta till mediciner. Framför allt skulle vi inte ge upp. Livet blev plötsligt roligt igen. Här gällde det att gå en vegetarisk matlagningskurs, prenumerera på HÄLSA, skaffa en kolonilott. Efter tre

års kötid fick jag min kolonilott, som jag nu haft i tjugo år och som ger mig det mesta av rotfrukter, grönsaker och bär som jag behöver under året.

Vegankosten höll jag i ungefär sex år, därefter har jag ätit laktovegetariskt och på senare år även fisk någon gång. I början var jag väldigt känslig för övertramp, men några dagars fasta brukade rätta till det hela.

När jag var som sjukast under åren 1976-1977 och ännu inte fyllt fyrtio, trodde jag att jag skulle sluta helt invalidiserad. Jag kunde inte stå på mina fötter, inte gå ner på huk, inte lyfta mina armar över huvudet och inte gapa ordentligt. Att gå i trappor, kliva på och av en buss, bära tunga kassar, ja allt var nästan en omöjlighet. Idag och sedan lång tid tillbaka vandrar jag i fjällen, åker skidor, cyklar och jobbar på min kolonilott och mycket mer som jag aldrig trodde att jag skulle kunna göra.

Det är bara så sorgligt att de flesta hälsohem har försvunnit. Österåsen utanför Sollefteå finns fortfarande kvar och drivs av landstinget. Dit kan man åka för att få den inspiration och kunskap som man bör skaffa sig innan man börjar fasta och äta vegetariskt. Man ska absolut inte börja på egen hand, för det är nästan till 100% dömt att misslyckas. Kunskapen och stödet från ett hälsohem är viktigt. Att också ha förtroende för sin läkare och våga berätta om vad man håller på med, när det gäller alternativa metoder, är också mycket viktigt.

Monica Åstradsson