

15. Kan kosten påverka kroniskt ödem?

I detta avsnitt behandlar vi hur olika typer av mat påverkar kroniskt ödem. Tänk Lymfo-logiskt när du äter! Vid kroniskt ödem är vätsketransporten genom lymfsystemet nedsatt. Om du går upp i vikt blir volymökningen alltid störst där du har ett kroniskt ödem. Allt du äter påverkar din kropp. En del mat gör att insulinproduktionen blir högre vilket gör att kroppen snabbare lagrar upp näringsvätskan till fettväv. En del mat har inflammatoriska egenskaper vilket inte är bra att belasta kroppen med om man har ett kroniskt ödem som i sig själv orsakar en inflammatorisk reaktion.

Maten vi äter kan i stort sett delas in i tre huvudgrupper: 1. Kolhydrater 2. Proteiner 3. Fett. Kroppen behöver mat från alla tre grupperna för att fungera normalt.

GI-kost. Glykemiskt index (GI) är ett mått på hur snabbt **kolhydraterna** omvandlas till socker. Mat med högt glykemiskt index är mat som innehåller mycket socker eller snabbt omvandlas till socker. Socker triggar igång insulin-produktionen vilket gör att näringen i lymfvätskan snabbt lagras upp i fettcellerna. Den snabba upplagringen triggar hungerkänslor. Om kosten innehåller mycket socker bidrar det alltså till att öka volymen på ett kroniskt ödem. Välj därför kolhydrater med lågt GI. (Råa eller ej överkokta grönsaker.) Alkoholhaltiga drycker har högt GI.

Proteiner ger mättnadskänsla och har inte något glykemiskt index.

Rätt sorts fett. Fettsyrorerna Omega 3 och Omega 6 måste vara i balans 1 / 4. Omega 6 är inflammatoriskt vilket ökar blodcirkulationen. Om andelen Omega 6 i kosten är för högt ökar svullnaden i ett ödem. Cocos-olja, olivolja och smör innehåller minst Omega 6 av de vanligaste fettsorterna som används i hushållet.

LCHF (Low-Carb-High-Fat) är en variant på GI-kost där man äter något mindre kolhydrater.

Keto-kost är en extrem variant på GI-kost där man äter minimalt med kolhydrater. (Passar vissa för att minska ödemvolymen; speciellt vid lipödem.)

Anti-inflammatorisk kost. Mat som innehåller mycket gluten kan orsaka läckande tarm vilket ökar kroppens inflammatoriska reaktioner. Vissa är känsligare än andra för gluten som framför allt finns i vete. Gluten gör att brödet jäser bättre varför det tillsätts extra i både mjöl, bröd och andra bakverk. Socker framkallar också inflammatoriska processer i kroppen.

Intermittent fasta och ätfönster. Intermittent fasta ökar lymfsystemets aktivitet. När kroppen skall tillgodogöra sig näring som upplagrats i fettcellerna är det lymfsystemet som står för transporten av näring från fettcellerna tillbaka till blodcirkulationen.

5:2 metoden en metod för intermittent fasta då man två dagar per vecka äter mindre än dagsbehovet. De dagarna får lymfsystemet jobba med att återföra näring från fettcellerna.

Ätfönster är en annan typ av intermittent fasta som ökar lymftransporten. Forskning visar att om man minskar den tid på dygnet som man äter till 8 timmar, så ökar näringstransporten från fettcellerna jämfört om man äter dagsbehovet av mat under 12 timmar.

Grunden för all cirkulation är vatten. Dagsbehovet är c:a 1,5 liter. Dricker man för lite vatten blir salt- och proteinkoncentrationerna högre, vilket binder vätska i kroppen.

Rekommendation för Lymfo-logiskt intag av mat:

- Ät proteiner vid varje måltid.
- Ät kolhydrater med lågt GI. (Grönsaker som är råa eller inte är överkokta.)
- Ät rätt sorts fett. (Cocos-olja, olivolja, smör innehåller minst Omega 6)
- Minska ned på eller undvik gluten och rent socker.
- Pröva och utvärdera intermittent fasta och ätfönster
- Drink ett glas vatten innan varje måltid.

