LEV LIVET NU
LEVERFORENINGEN
DANMARK

Ernæring
ved fedtleversygdom og overvægt

Gode råd til leverpatienter

Om Leverforeningen

Leverforeningen Danmark er en patientforening, der blev startet 1991 af levertransplanterede. Foreningens formål er at varetage interesserne for leversyge, levertransplanterede og deres pårørende. Leverforeningen driver informations- og rådgivningsvirksomhed om leversygdommes fysiske, psykiske, sociale og økonomiske konsekvenser og varetager udadtil medlemmernes interesser i relation hertil.

Til opfyldelse af formålet kan Leverforeningen bl.a.:

1) udbrede kendskabet til leversygdomme og patientvilkår
2) udvide og forbedre mulighederne i ind- og udland
3) skabe såvel praktisk som økonomisk baggrund for, at den enkelte patient og dennes familie kan leve et så normalt liv som muligt
4) støtte og fremme forskningen til gavn for leversyge og transplanterede
5) støtte og indtræde i organisatorisk forbindelse med foreninger, som bl.a. virker til opfyldelse af Leverforeningens formål
6) arbejde for større organdonor tilgang

Leverforeningen Danmark udgiver medlemsbladet Levernyt, som alle fuldgyldige medlemmer får tilsendt. Ligeledes har foreningen andet relevant materiale, der kan have interesse for de leversyge.
Leverforeningen Danmark har en socialrådgiver og psykolog tilknyttet, som efter aftale kan hjælpe, hvis medlemmerne har et behov for det.

Patient-til-patient ordning
Har du eller dine nærmeste brug for at tale med én, der har været gennem et sygdomsforløb, der ligner dit, har foreningen mulighed for at henvise dig til én, du eller din pårørende kan tale med, enten hjemme eller på hospitalet.
Vi kan måske hjælpe dig med mange af de praktiske og følelsesmæssige spørgsmål, som du eller din pårørende kan have i forbindelse med en svær leversygdom. Kontaktformidleren træffes på Leverforeningens tlf. 2250 1250.

Socialt samvær
Leverforeningen Danmark arrangerer hvert år nogle sammenkomster for medlemmerne, så de kan mødes uden for hospitalsregi.

Redaktør:
Mette Borre, klinisk diætist
Henning Grønbæk, professor, overlæge, Ph.D.
Aarhus Universitetshospital
www.levermavetarm.auh.dk

Lay-out og tryk:
Grafisk Produktion Odense

Udgivet af:
Leverforeningen Danmark

Ernæring ved
leversygdom og overvægt

Dette hæfte er skrevet til dig, der har leversygdom og er overvægtig, og hvor et vægttab kan bedre leverens funktion. Leversygdommen hedder forkortet NAFLD (non alkoholisk fedtleversygdom). Hæftet kan også anvendes af patienter, der er levertransplanteret, hvor vægten er steget efter operationen. Hæftet handler om ernæring og energireduceret diæt. Det henvender sig til alle voksne patienter, men ikke til børn. Diætprincipperne kan med fordel drøftes med en klinisk diætist.

På hjemmesiden www.levermavetarm.auh.dk kan du finde mere om afdelingen. På hjemmesiden www.leverforeningen.dk kan du finde mere om patientforeningen Leverforeningen Danmark.

Ernæring og overvægt

- Selv et mindre vægttab på 5-10 % kan bedre leverens funktion.
- Det anbefales at følge en energireduceret varieret diæt med et passende indhold af protein.
- Der findes en række modediæter, men vi kender ikke til langtidseffekterne heraf.
- Hæftet indeholder forslag til en madplan og mellemmåltider. Du vil også få råd/ideer til tilberedning af retter med et lavt indhold af fedt.

I hæftet fortæller vi også om andre næringsstoffer i kosten. Det gælder de vigtigste næringsstoffer.

- Fedt
- Protein
- Kulhydrat

Vi ser også på betydningen af

- Tilberedningsmetoder

Generelt om leversygdom og vægt
Nonalkoholisk fedtleversygdom omfatter to forskellige tilstande/sygdomme

- Simpel steatose, hvor der kun er fedtophobning i leveren
- Steatohepatitis (NASH), hvor der udover steatose ses ændring af levercellerne med inflammation (betændelsestilstand) og med risiko for udvikling af arvæv (fibrose), skrumpelever (cirrose) og kræft i leveren (hepatocellulært carcinom)
- Nonalkoholisk fedtleversygdom kaldes samlet for non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD), og når der er inflammation for non-alcoholic steatohepatitis (NASH)

Generelt om behandlingen
Livsstilsændring/intervention med henblik på vægttab (energireduceret diæt) og øget fysisk aktivitet. Et vægttab på 5-10 % anbefales til alle patienter med NAFLD og NASH. Denne behandling mindsker fedtindholdet i leveren og reducerer inflammationen/betændelsestilstanden i leveren.

Energireduceret diæt

Hvad skal jeg spise?
Det er helt almindelig mad, du skal spise, men hvor indholdet af energi (kilojoule/kalorier) er reduceret i forhold til, hvad du plejer. Som regel er det indholdet af fedt og sukker, der skal reduceres, men det kan også være andre ting i din kost, der skal ændres fx indholdet af frugtsukker og protein. Det er ikke farligt at bryde diæten, men vægttabet tager længere tid. Der er ingen fødevarer, som man aldrig må spise og ingen fødevarer, der er sunde eller usunde i sig selv. Det afgørende er, hvor meget man spiser af dem og hvor ofte. Den totale mængde energi i din kost bør være ca. 1200 kcal/5000 kJ. Den almindelige danske kost indeholder ofte op imod 9000 kJ.

Hvor meget skal jeg tabe i vægt?
Ofte er et vægttab på mellem 5-10 % tilstrækkeligt til at bedre leverens funktion. Det vil sige, at hvis man normalt vejer fx 90 kg, er det tilstrækkeligt med et vægttab svarende til 5-10 kg.

Hvad kan jeg ellers gøre?
Fysisk aktivitet gør det nemmere at tabe i vægt, bevarer muskelmassen og efterfølgende at bevare vægttabet. Motion har også en selvstændig positiv betydning for behandling af NAFLD og NASH. Find en motionsform, du kan lide.

Kostens indhold af fedt
Fedt får du især fra smør, olie, fede mælkeprodukter, kød og fisk med højt fedtindhold samt fra nødder og mandler. Normalt opdeler man fedt i mættede og umættede fedtsyrer og skelner mellem sunde og usunde fedtstoffer. Det gør man ikke, når der er behov for vægttab. Her er det alle former for fedt, der med fordel kan reduceres.

Derfor anbefaler vi dig at spise en kost med et højt indhold af protein og moderat indhold af kulhydrat. Frugt og grøntsager undtaget avocado, nødder og mandler indeholder ikke fedt. Hvor meget fedt, den enkelte fødevare indeholder aflæses på varedeklarationen eller oplyses fx hos bageren eller slagteren.

Spis med omtanke
- Spar på alt synligt fedtstof, fx smør, margarine, olie, mayonnaise.
- Spar på alle slags fedtstoffer, også de såkaldt sunde fedtstoffer som nødder og olier.
- Spis grønt og frugt.
- Spis gerne mere fisk, skaldyr og fjerkræ.
- Spis magert kød (max 3-7 % fedt) og skær alle fedtkanter væk.
- Brug magre mælkeprodukter, fx skummetmælk, hytteost og skyr.
- Spis mindre sukker.
- Undgå juice, most, samt saft og sodavand med sukker.
- Undgå panering og anvend fedtbesparende tilberedningsmetoder til madlavning.
- Læs varedeklarationer, når du handler, så du ved hvor meget energi og fedt maden indeholder.

Varedeklaration
En varedeklaration eller næringsdeklaration oplyser, hvad varen indeholder, dvs. hvilke ingredienser, der er i varen. Dernæst giver den oplysninger om, hvor meget energi (kalorier/kilojoule), kulhydrat, protein og kostfibre, der er i varen. Nedenstående giver forslag til, hvor meget fedt og sukker de enkelte fødevarer maksimalt bør indeholde. Nogle fødevarer indeholder fortsat meget fedtstof, selvom de er "light". Det gælder fx dressinger og sovse.

Fødevarer	Fedt højst i gram
Morgenmadsprodukter	8,0
Mælk	0,5
Syrnede mælkeprodukter (skyr, yoghurt)	0,1
Ost	17 %/30+
Kød og fjerkræ	10
Pålæg, pålægspølser, pålægssalater og lignende	10
Mayonnaise, remoulade	10
Dressinger	5
Sovse	5
Kartoffelretter, kartoffelprodukter	5
Færdigretter	5

Protein
Protein er kroppens byggesten og er med til at opbygge muskler, slimhinder og organer. Samtidig har kroppen ikke et lager af protein at tære på. Derfor er det vigtigt, at du hver dag får dækket dit behov for protein. Kroppen nedbryder og opbygger protein i musklerne hele døgnet. Risikoen for at miste muskelmasse under vægttab mindskes, hvis der er tilstrækkeligt med protein i maden. Det sker bedst ved ca. 25 g protein til de tre hovedmåltider og ca. 10 g protein til mellemmåltiderne. I tabellen nedenfor kan du se indholdet af protein i forskellige fødevarer. Generelt er proteinindholdet højt i kød, fisk, fjerkræ, æg og magre mælkeprodukter. Mange fødevarer med et højt indhold af protein kan også indeholde fedt. Det gælder fx kød, ost og mælkeprodukter. Her kan man vælge de magre udgaver af varen.

Behovet for protein er omtrent 1 gram per kilo legemsvægt per dag. Indholdet af protein i kosten vil som regel stige i takt med, at fedtindholdet reduceres.

Proteinindhold i forskellige fødevarer med et lavt indhold af fedt

Fødevare	Gram protein per 100 g	Portionsstr	Gram protein per portion
Mælk, mini-, skummet-, kærne	3,5	1½ dl	5
Ylette	6,3	1½ dl	9
Yoghurt, A-38, max 0,3 %	3,3	1½ dl	5
Ost 13 %	25	1 skive (20 g)	5
Skyr, syrnet mælkeprodukt	11	1½ dl	16
Æg	7,2	1 stk.	6
Kød, fisk og fjerkræ	20	125 g	23
Kødpålæg med max 2-7 g fedt	20	1 skive (15 g)	3

Kulhydrat
Kulhydrat er vores primære kilde til energi. Kulhydrat findes i brød, kartofler, pasta, ris, mel, gryn, frugt og grøntsager samt i sukkerholdige fødevarer. Rugbrød, havregryn, groft hvedebrød, fuldkornspasta, brune ris og en del grøntsager og frugt har et højt indhold af kostfibre, som kan give øget mæthed.

Spar på sukker
Betragt sukker som et krydderi og skær ned på de søde sager og især drikke, både i hverdagen og på fridage. De fleste kan med fordel halvere forbruget af slik, sodavand, saft, is og kager. Undgå sukker-sødet sodavand, juice, most, energidrik og smoothie. Drik evt. light sodavand. Drik i stedet vand, dansk vand, kaffe og te samt evt. magre mælkeprodukter. Køb ikke slik, kager og sodavand til lager. Når du har søde sager inden for rækkevidde, fristes du nemt over evne til at spise for meget af dem. Spis i stedet frisk frugt og grøntsager. Spiser du slik og kage, så spis minimale portioner.

Sunde løsninger
- Sund mad behøver ikke tage lang tid eller være besværligt.
- Frosne grøntsager er nemme og hurtige at tilberede.
- Sund mad kan også laves af mad på dåse, og "rigtig" mad er også kold mad fx en skålfuld havregryn eller fuldkornsbrød.

Sunde løsninger kan godt være nemme
Sund mad behøver hverken tage lang tid at lave eller være besværligt. Du kan sagtens bruge fryseren og køkkenskabene til at springe over, hvor gærdet er lavest. Du behøver ikke tilberede sund mad helt fra bunden. Frosne grøntsager er nemme og hurtige at tilberede, og når det er nemt og hurtigt, bruger du flere af dem oftere, end hvis du indkøber et bundt råvarer i ny og næ.

Madplan
Nedenstående plan indeholder 1500 kcal/6300 kJ, hvilket vil være en plan, du kan benytte ved et ønske om vægttab.

Forslag til en madplan, 1500 kcal/6300 kJ

Morgen 200 kcal/840 kJ	1) 1 dl havregryn + 1,5 dl minimælk, 50 g jordbær eller anden frugt fx banan eller blåbær *eller* 2) 2 skiver knækbrød 2 skiver skæreost, 30+/18 % fedt
Mellemmåltid Ca. 60 kcal/250 kJ	100 g grønt (fx rød peberfrugt, agurk eller gulerod) 35 g hytteost (kan erstattes af ylette/skyr rørt med kryderurter)
Frokost 300 kcal/1250 kJ	200 g blandet salat (fx salat, bønnespirer, tomat, gulerod, rød og gul peberfrugt, courgetter). 1 hel dåse tun i vand, 140 g eller 100 g laks eller 125 g magert kød fx skinke 30 g feta i tern eller 2 tsk. olie/eddike dressing
Mellemmåltid 300 kcal/1250 kJ	2,5 dl yoghurt, 2 spsk. havregryn 1 stk. frugt, ca. 100 g fx banan eller appelsin
Aftensmad 500 kcal/2100 kJ	100 g fed fisk eller 150 g fjerkræ/kød max 3-6 % fedt eller 200 g mager fisk. 2 kogte kartofler (120 g) eller 80 g kogt fuldkornsris (30 g rå) eller 80 g kogt fuldkornspasta (30 g rå). 200 g blandet grønt (fx gulerod, broccoli, grønne ærter eller tomat). 1 tsk. olie til stegning (kan erstattes af andet fedtstof). ½ dl mager dressing/sovs fx yoghurt naturel med citronsaft og hakket dild/persille
Mellemmåltid 100 kcal/420 kJ	10 g nødder fx peanuts eller valnødder 75 g frugt fx en lille klase vindruer *eller* 1 skive knækbrød 1 skive ost, 30+/18 % fedt eller 2 tsk. syltetøj

Drikkevarer: Frit indtag af vand, danskvand, kaffe og te (uden mælk og sukker), sukkerfri sodavand/saftevand (men prøv at holde det til max ½ liter pr dag). Ingen juice grundet højt indhold af energi.

Nemme mellemmåltider at variere med
Det er meget forskelligt, om man har behov for mellemmåltider. Hvis du er vant til kage eller slik imellem hovedmåltiderne, kan det være en fordel, at du fordeler maden på 5-6 måltider, så vil du samtidig føle dig mere mæt og bedre tilpas i løbet af dagen. Andre kan klare sig med tre hovedmåltider og det kan samtidig være en fordel, da det medvirker til at frigøre fedtdepoter.

- 1½ dl syrnet mælkeprodukt (højst 1,0 g fedt per 100 g), 1 stk. knækbrød og eventuelt 1 lille æble
- ½ halv skive rugbrød med 1 skive skæreost (højst 17 g fedt pr. 100 g), hertil lidt rosiner
- Rugbrød med kyllingepålæg og hytteost
- Skyr snack med frugt (se opskrift)
- 1 lille brik kakaoskummetmælk, 1 stk. knækbrød eller 1 skorpe uden noget på
- Grøntsags stænger med dip: 1 gulerod, 1 stk. agurk, 1 blomkålsbuket og 2 spsk. dip lavet af 2 dele syrnet mælkeprodukt (højst 1,0 g fedt per 100 g) og 1 del syrnet fløde 9 %.
- 1 stykke groft franskbrød med 1 spsk. smøreost (højst 18 g fedt pr. 100 g), pyntes med peberfrugt eller radiser
- Smoothie med mynte, ingefær og lime (indeholder mere energi end nogle af de andre forslag - 651 kJ), se opskrift
- 2 gulerødder og 1 skive knækbrød
- ½ skive rugbrød med 1-2 spsk. hytteost. Pynt med tomatskiver eller pickles
- 1 skive groft franskbrød med 1-2 stk. pålægschokolade eller 1 skive pålæg, fx skinke, pyntes med tomat og peberfrugt.
- 1-2 grøntsagsmuffins (se opskrift)
- 1 stk. frugt, fx pære eller æble, og 1 stk. knækbrød og fem mandler

Tilberedningsmetoder/ideer til at reducere fedtindholdet i det du spiser

- Generelt anbefales, at du varierer din måde at tilberede den varme mad på. Vælg max én dag ugentligt, hvor du pandesteger maden.
- Ovnstegning er et godt alternativ. Du kan også tørstege på en pande eller grillstege.
- Undgå panering.
- For at undgå, at stegefedtet trænger yderligere ind i maden, er det vigtigt, at du fjerner maden fra panden, lige så snart den er stegt færdig.
- Vælg så magre fødevarer som muligt.
- Fjern skind på kylling og kalkun.
- Brug krydderurter og krydderier til at give mere smag til maden.
- Brug gerne græsk yoghurt eller andre magre syrnede mælkeprodukter som dressing eller sovs.

Øvrige råd
Tilskud af andre vitaminer og mineraler kan drøftes med lægen eller diætisten. Alkohol i små mængder er helt ok.

Spørgsmål?
Stil spørgsmål til lægen eller diætisten, når du er til samtale eller undersøgelse. Du er også velkommen til at kontakte Leverforeningen.

Grøntsagsmuffins - 8 stk.

Disse muffins er tænkt som et mellemmåltid eller et supplement i madkassen. De kan være en god måde at anvende rester fra aftensmåltidet, og alle grøntsager kan anvendes i en muffin.

Ingredienser:
4 æg
1 rød peberfrugt
1 lille gulerod
½ squash
2 spsk. frisk basilikum (en 1 spsk. tørret)
1 spsk. sesamfrø
1 spsk. mel
salt og peber

Sådan gør du:
Pisk de fire æg let sammen i en røreskål.
Rens peberfrugt og skær i fine tern.
Skræl gulerod og riv på rivejern eller skær i fine tern.
Skyl squash og riv på rivejern eller skær i fine tern.
Skyl basilikum og hak det fint.
Tilsæt alle fintsnittede/revne grøntsager til æggemassen.
Tilsæt sesamfrø og mel og rør massen godt sammen.
Tilsæt salt og peber efter smag.
Kom dejen i 8 store muffins forme.
Bag ved 200 grader varmluft i ca. 25. minutter eller til muffins er faste og let gyldne på toppen

Tips til opskriften:
Muffins kan let hænge fast i papirforme og derfor er silikoneforme nemmere at få muffins ud af efter bagning.

Næringsindhold	Energiindhold (kcal/kJ)	Kulhydrat (g)	Kostfibre (g)	Protein (g)	Fedt (g)
Pr 100 g	88/370	4,7	1,2	6,4	5,1
Pr stk.	62/260	3,3	0,8	4,5	3,6

Skyr snack med frugt - 2 personer

Ingredienser:
1 vaniljestang
450 g skyr
1 banan
1 passionsfrugt
4 spsk. havregryn evt. ristet havregryn
Mynteblade til pynt

Sådan gør du:
Skær vaniljestangen op på langs og skrab kornene ud med en kniv. Bland vaniljekorn, skyr, banan skåret i tern, kød og saft fra passionsfrugten sammen i en skål. Del portionen i to og top hver portion med havregryn og pynt med mynteblade.

Næringsindhold	Energiindhold (kcal/kJ)	Kulhydrat (g)	Kostfibre (g)	Protein (g)	Fedt (g)
Pr 100 g	85/357	8,6	0,9	9,2	1
Pr portion	245/1029	24,9	2,5	26,5	2,8

Smoothie med mynte, ingefær og lime - 2 personer

Ingredienser:
300 g agurk
10 stilke frisk mynte med rigeligt blade på
70 g moden avocado
3 dl iskold minimælk
5 spsk. friskrevet ingefær
3 økologiske limefrugter, skallen og saften
Mynteblade til pynt

Sådan gør du:
Skær agurken i små tern.
Hak mynteblade og stilke.
Blend først agurk, mynte, avocado og 1 dl mælk. Tilsæt herefter resten af mælken, ingefær, ½ tsk. fintrevet limeskal og 8 tsk. limesaft.
Blend drikken igen og smag evt. til med mere limesaft. Hæld smoothien i to glas og pynt med lidt mynteblade.

Ingefær og limefrugt er i denne smoothie fremtrædende. Ønsker du den mere mild i smagen, kan du skære ned på mængden af disse to ingredienser.

Næringsindhold	Energiindhold (kcal/kJ)	Kulhydrat (g)	Kostfibre (g)	Protein (g)	Fedt (g)
Pr 100 g	39/164	3,2	1,3	2,2	2,7
Pr portion	155/651	13	5,2	8,7	6,7

LEV LIVET NU
LEVERFORENINGEN
DANMARK

Pjecen giver dig gode råd om den rette ernæring, når du har leversygdom.

Pjecen er udarbejdet af Leverforeningen i samarbejde med klinisk diætist Mette Borre og professor, overlæge, PhD Henning Grønbæk.

Leverforeningen

Formand
Lone McColaugh

Åløkkehaven 30
5000 Odense

Tlf. 2250 1250
E-mail: formand@leverforeningen.dk

Hjemmeside: www.leverforeningen.dk