

**HVORFOR ER DET SÅ VIKTIG**  
MED RIKTIG KOSTHOLD  
NÅR MAN ER PSYKISK SYK?

av Inger-Ann Hestad

August 2007

**MB utdanningen**

## **FORORD**

Våren 2006 så jeg artikler i Aftenposten og Budstikka om MB-utdanningen. Medarbeidere med brukererfaring i psykiatrien. Det er jo meg det. Jeg søkte og kom med.

Fra tidligere har jeg utdanning som lærer i kost og ernæring innen skolesektoren. Siden vi i dette prosjektet skulle produsere en skriftlig oppgave falt det naturlig å velge en oppgave om kosthold og psyke.

Jeg har samlet stoff til dette gjennom hele året fordi dette emnet opptar meg. Ut i fra dette vil jeg skrive en oppgave jeg håper flere enn meg synes er interessant.

**Asker, juni 2007**

## INNHALDSFORTEGNELSE

- 1 Innledning
- 2 Metodevalg
- 3 Liten kostlære
- 4 Hva vet folk om psykisk helse og kosthold
- 5 Hva sier farmasøyten og psykiateren
- 6 Innspill fra en kostøkonom
- 7 Hva fant jeg på internett
- 8 Hvorfor er det så viktig med riktig kosthold når man er psykisk syk?
- 9 Konklusjon
- 10 Etterord
- 11 Litteraturliste
- 12 Vedlegg

## 1. INNLEDNING

Siden 2000 har jeg vært psykisk syk og medisinavhengig. Jeg har erfaring med medisiner og deres virkning på min kropp. Derfor vil jeg konsentrere meg om psykiatrisk medisin som påvirker kosthold og til dels aktivitetsnivå og dermed overvekt.

I denne oppgaven vil jeg ikke berøre forhold som ADHD og spiseforstyrrelser da det blir en annen vinkling. Jeg vil bruke medstudenter og brukere som informasjonskilder. Jeg har mailet med en kostøkonom, en farmasøyt og en psykiater. Spørsmål jeg stiller både til brukere og fagpersoner går på forhold til kosthold, inaktivitet og overvekt.

Selv er jeg opptatt av kosthold og fysisk aktivitet. Jeg synes et godt kosthold og fysisk aktivitet hjelper til med å holde meg frisk. Jeg er avhengig av medisiner og er opptatt av hva de gjør med kroppen min. For å være helt sikker på at jeg får i meg nok av de næringsstoffene jeg trenger, tar jeg kosttilskudd. Det er først og fremst omega 3 fettsyrer og B-vitaminer. Er dette et problem som opptar andre også? For meg er mat likestilt med medisiner jeg tar.

Riktig kosthold og fysisk aktivitet gjør at jeg til tross for medisiner med motsatt virkning holder meg frisk og relativt slank. Det er riktignok en indre kamp å gjøre de riktige valgene; næringsrik mat og tur i skog og mark.

Problemstillingen er "Hvorfor er det så viktig med riktig kosthold når man er psykisk syk". Dette skal jeg besvare etter beste evne.

Det finnes ikke noe lett tilgjengelig litteratur til en slik oppgave. Jeg har samlet det jeg har fått tak i og metodevalget mitt er preget av dette.

## 2. METODEVALG

Jeg ønsker å vite om andre brukere har samme erfaring som meg når det gjelder kosthold og psyke.

- Har andre følt at riktig kosthold gir dem en forbedret helse?
- Har de kunnskaper om evt. medisiner og hvordan de påvirker kroppen i forhold til inaktivitet og overvekt?

Derfor har jeg gått ut med et spørreskjema til brukere ved MB-utdanningen og deltakere i en helt annen type prosjekt i Asker. (Spørreskjemaet ligger ved som vedlegg til oppgaven). Svarene har jeg arkivert hjemme. Ca. 16 personer er spurt. Et lite antall, men jeg mener det likevel er tilstrekkelig for å få et brukbart svar.

Til farmasøyt, psykiater og kostøkonom stiller jeg noenlunde de samme spørsmålene for å underbygge brukernes kunnskaper.

Jeg har også kommet over en del artikler på internett som berører emnet mat og psyke og problemstillingen direkte.

### 3. LITEN KOSTLÆRE

Kost og ernæring er faget mitt. Jeg har undervist i videregående skole i over ti år i dette emnet. Da underviste jeg i forhold til det fysisk friske mennesket. De grunnleggende emnene er likevel de samme om du er psykisk syk eller ikke. Jeg vil likevel trekke frem noen næringsstoffer og måltidsvaner som er viktige når man er psykisk syk og evt. går på medikamenter.

I et riktig kosthold er det viktig at man spiser hver fjerde time og fire til fem måltider pr. dag. Dette for at kosten skal bli variert og næringsrik. Spiser man hver fjerde time sikrer man at man holder forbrenningen oppe. Dette gir en jevn energitilførsel til kroppen. Det er viktig med frokost med grovt brød og variert pålegg. Spiser man ikke frokost går kroppen på krabbegir. Det er da lett for å slurve med søtsaker når man først blir sulten. Dette gjelder også om man hopper over måltider i løpet av dagen.

Er man lavenergiforbruker er det viktig å få i seg næringsrik mat. Ikke mat med tom energi som søtsaker og fet mat! Er man sulten utenom måltidene er det viktig å drikke vann og spise grønnsaker eller frukt. Dette gir metthetsfølelse, gir varierte næringsstoffer og regulerer fordøyelsen. Vann er ekstra viktig når man bruker medisiner. Gjør man det bør man drikke 1,5 – 2 liter rent vann pr. dag. Resultatet blir da en bedre fordøyelse og letter arbeidet for lever og nyrer.

Næringsstoffene kan deles inn i flere grupper etter hva slags oppgave de har i kroppen. Karbohydrater, fett og protein gir energi. Karbohydratrik mat gir i tillegg viktige B-vitaminer, jern, kalsium og kostfiber. Fet mat som fiskeoljer gir viktige omega 3 fettsyrer og fettløslige vitaminer (ADEK). Proteinrike matvarer gir byggestein til kroppens muskler og inngår i viktige stoffer i blodet (eks. hemoglobin).

Vitaminer og mineraler regulerer kroppsfunksjoner. For eksempel C-vitaminer er helt nødvendig for opptak av mineralet jern. Jern er igjen en viktig del av hemoglobinet som transporterer oksygen i de røde blodlegemene.

B-vitaminene sørger for at vi har en normal forbrenning. Lav forbrenning kan være et resultat av lite B-vitaminer. Hver av dem har spesifikke oppgaver i forbrenningen. Mange medisiner tapper kroppens lagre (i leveren) for B-vitaminer, og kosttilskudd er ofte nødvendig for å "reparere" dette.

Vann regnes ikke som et næringsstoff, men jeg tar det med fordi det er så viktig for transport av næringsstoffer i tarmen og i blodet. Nok vann og kostfiber (korn og grønnsaker) gir en velfungerende mave.

I praksis vil det si at man spiser følgende matvarer:

6-8 grovbrødsiver pr. dag. Gjerne med fiskepålegg eller magert kjøttpålegg. De fleste har sikkert hørt uttrykket 5 om dagen. Det er viktig med 5 frukt, bær, grønnsaker hver dag. De gir vannløslige vitaminer og A-vitaminer. Frukt og grønnsaker er også rike på vann og fiber.

Ost eller aller helst magre melkeprodukter gir kalsium, B-vitaminer og protein. En fiskemiddag med fet fisk vil gi viktige Omega 3 fettsyrer, 100 gram fet fisk hver dag gir nok Omega 3 fettsyrer og D-vitaminer. Spiser man ikke fisk bør man ta tran eller Omega 3 produkter.

Drikke før, til og etter måltidene gir metthetsfølelse og væske. 10 små kjøkkenglass pr. dag, helst med rent vann. Dette gir 1,5 l væske pr. dag.

Det tilsvarer det væsketapet man har via urin og svette. Noen medisiner gjør at en tørker ut slimhinnene i kroppen og øker svetteproduksjonen. Det er derfor viktig å drikke ekstra med vann. Noen bør også erstatte noe av saltet man taper med mineralvann. Unngå søt drikke da dette ofte gir for mye sukker i kostholdet og dermed overvekt. Raffinert sukker stjeler dessuten B-vitaminene. Kok eller varm i stekeovn i stedet for å steke i panne da sparer man på det mettede fettene som gir kolesterol og som vi ikke skal ha for mye av.

#### **4. HVA VET FOLK OM PSYKISKE LIDELSER OG KOSTHOLD?**

Jeg har valgt å bruke spørreskjema til en liten gruppe på 16 mennesker. Jeg mener likevel det gir en pekepinn om kunnskaper brukere har om kosthold, medikamenter og aktivitet. Jeg stiller også de samme spørsmålene til en kostøkonom, en farmasøyt og en psykiater.

Spørsmålarket legges ved som vedlegg nr.1 til oppgaven.

##### **Spørsmål 1.**

Har du fått informasjon om mat og psyke, overvekt og inaktivitet av helsepersonell? I så fall hva slags informasjon?

Ti stykker svarte nei. De hadde ikke fått noen informasjon. Fire svarte ja. De hadde fått noe informasjon.. Svarene som var positive gikk på matlyst og behovet for fysisk aktivitet. En hadde vært på flere foredrag om emnet med ernæringsfysiologer.

To svarte vet ikke. Det tolker jeg som et negativt svar. Informasjonen som er gitt har ikke nådd fram.

## **Spørsmål 2**

Tror du at riktig kosthold er viktig når man er psykisk syk?

Her hadde alle svart ja. En hadde skrevet en kommentar "Viktig uansett" Det er jo nettopp det det er.

## **Spørsmål 3**

Tror du at medisiner gjør noe med kroppens behov for næringsstoffer, overvekt og inaktivitet.

Også her hadde alle svart ja. Det tyder på at alle har erfaringer på dette.

## **Spørsmål 4**

Tror du at det er noen næringsstoffer som er ekstra viktige når man er psykisk syk?  
Hvilke?

Her hadde 12 personer svar "ja". Fire "vet ikke". Mange ser betydningen av riktig kosthold og næringsstoffer i sammenheng med sin sykdom. Informasjonen om dette er liten fra helsepersonell. Det tyder på at gruppen har erfart dette selv og hentet mye informasjon. På spørsmål om hvilke næringsstoffer som var viktige har de fleste svart Omega 3 fettsyrer og vitaminer.

## **5. SPØRSMÅL TIL FARMASØYT OG PSYKIATER**

Farmasøyten har svar på spørsmål om bivirkninger rundt psykofarmaka. Hun henviste til Felleskatalogen over farmasøytiske spesialpreparater (i samtale 13. juli 2007). Mange psykofarmaka gir økt matlyst og treg mage som de vanligste bivirkningene. Her er det viktig å få i seg næringstett mat. Mat med mye næringsstoffer i forhold til energien den gir. Kostfiber og vann er viktig mot obstipasjon.

Jeg sendte en e-mail til farmasøyten 7. juni (vedlegg nr. 2). Denne sendte hun videre til en psykiater ved et stort sykehus. Spørsmålene er noenlunde de samme som jeg stilte mine deltakere. Hun sier bl.a. at de informerer om EPA for å øke effekten av medisinene. Hun sier også at man tar blodprøve for å avgjøre behovet for kosttilskudd. Noen medikamenter virker på tørsten. Behov for ekstra vann mot tørsten.

## **6. INNSPILL FRA EN KOSTØKONOM**

Kostøkonomen fikk de samme spørsmålene som farmasøyten og psykiateren. Hun mente at informasjonen helsepersonell gir er for dårlig. At mat betyr mye for pasienten var hun overbevist om. Hennes erfaring var at mange slet med overvekt pga medisinene. Hun mener at et sunt norsk kosthold er viktig. Hun hadde ikke noe erfaring med kosttilskudd til psykiatriske pasienter.

## 7. HVA FANTES PÅ INTERNETT

Venner og bekjente har tipset meg om informasjon om emnet. De har funnet det i tidsskrifter, fagblader og på internett. Det er bla en doktoravhandling om emnet fra mai i år. Vektøkning hos schizofrene av Johan Anders Fernø. Den viser hvordan enkelte typer psykose-medisiner fører til vektøkning hos pasienter (Vedlegg 4). Han mener medisinene stimulerer fettproduksjonen, men at livsstilen til psykosepasienter også bidrar med et sedat levesett. Her er medisiner med virkestoff klopazen og olanzapen verst.

Håvard Berntsen er en psykiater og forsker som i 2003 var tilknyttet Aker universitetssykehus og gjorde en studie på EPA og behandling a schizofrene (Vedlegg 5). Flerumettet fettsyre Omega 3 og EPA er en viktig byggekloss i cellemembraner til alle celler, også nervecellene. De er en viktig del av signaloverføringen i og mellom nervecellene. Når man er i en aktiv psykotisk fase tømmes lagrene for flerumettede fettsyrer (EPA) og cellene fungerer dårligere. Han mener derfor at EPA bedrer sykdomsforløpet.

Tidsskrift for den norske Legeforening nr. 23, 2005 (Gjengitt på nettet) har en artikkel "Kosthold og fysisk aktivitet ved psykiatriske institusjoner". Her har 16 ulike poster ved forskjellige psykiatriske sykehus vært med på prosjektet. Det har satt lys på kosthold og fysisk aktivitet ved institusjonene for å forebygge vektøkning. Resultat av kostveiledning og organisering av fysisk aktivitet var at 44% av kvinnene og 48% av mennene beholdt sin vekt, dvs. de økte ikke. Normalt er vektøkning hos psykiatripasienter 75%. Vektøkning og fedme er tre ganger så stor hos psykiatripasienter som hos normalbefolkningen. Man kan på bakgrunn av dette se at vektøkning er et problem for psykisk syke, men er avhjulpet ved et riktig kosthold og fysisk aktivitet.

## 8. HVORFOR ER DET SÅ VIKTIG MED RIKTIG KOSTHOLD NÅR MAN ER PSYKISK SYK?

### En drøfting

Et riktig kosthold er viktig når man er psykisk syk fordi kroppen har behov for viktige næringsstoffer for å reparere. Enkelte medikamenter trenger ekstra tilskudd av næringsstoffer for å virke optimalt. Et godt norsk kosthold er ikke alltid tilstrekkelig. For å være på den sikre siden bør man innta kosttilskudd, flerumettede fettsyrer (Omega 3) eller tilsvarende 100 g fet fisk pr. dag. Enkelte psykofarmaka tapper kroppen for B-vitaminer. Spiser man mye raffinert mat (sukkerholdige produkter og fint mel) vil man få B-vitamin underskudd. Behovet kan man måle ved en blodprøve. Et tilskudd kan være nødvendig. Medikamenter gir ofte overvekt. Dette er noe helsepersonell sjelden nevner. Jeg tenker da at de ikke tør. Eller har vi ikke noe valg som stand-up komikeren Rigmor Galtung sa i et foredrag på et sykehus i juni 2007: "Heller feit og frisk enn slank og super deprimert". Hun hadde prøvd flere medikamenter. Prøvd og slanke seg uten å lykkes.

I tidsskrift for Norsk Legeforening nr. 23 2002 står det "Årsak til vektøkning er ofte multifaktoriell, der både medikamentell behandling og livsstilfaktorer spiller inn". Jeg husker selv fra mitt fem uker lange opphold på et sykehus i 2000. Det var lite frukt og grønnsaker i kostholdet. Det som sto fremme var kaffe, kaker og sukker. Det er ikke stimulerende kosthold.

## Konklusjon

Et godt kosthold er viktig for å hemme uheldige bivirkninger av evt. medisiner og hjelper på bedringsprosessen. Et riktig kosthold evt. med kosttilskudd gjør at man holder seg friskere. Kostholdet er en viktig del av bedringsprosessen.

## Etterord

I mitt fremlegg av denne oppgaven vil jeg gjerne visualisere hva et riktig kosthold kontra dårlig er. Jeg ønsker å sette frem matvarer som fremmer bedringsprosessen kontra mat som tapper kroppen for viktige næringsstoffer.

Bordet med den riktige maten vil inneholde (næringstett mat)

1,5 l vann (ca. 10 glass)

100 g fet fisk

6-8 brødskeer

5 om dagen, frukt og grønnsaker

2 glass melk. Evt. 8 skiver ost

Matolje

Bordet med tom energi, mat med mye energi og næringsfattig mat

3 fl Cola

1 pose potetgull

1 plate sjokolade.

Jeg vil også takke venner og bekjente og de som var med i spørreundersøkelsen for deres deltagelse. Når jeg har fortalt hva min oppgave skulle handle om har de vært behjelpelig med egen kunnskap og lest fagblader og aviser og kommet med tips om stoff. Det er inspirerende å skrive når så mange viser interesse.

## Litteraturliste

1. Ernæringslære. Landsforeningen for kosthold og helse. Marie Nes, Hanne Müller, Jan I. Pedersen
2. Artikkel  
Tidsskrift Norsk Legeforening nr. 23, 2005
3. Fra hypotese til kost råd – veier, snarveier og blindveier.  
Tidsskrift Medisin og vitenskap. Nr. 3/6 – mai 2004
4. Felleskatalogen 2004