



Referat fra mødet med Gigtforeningens kostvejleder Henriette Thorseng i Tinghuset i Roskilde, tirsdag d.18. Juni 2019.

Vi var 13 til mødet med Gigtforeningens kostvejleder Henriette Thorseng i den flotte gamle bygning, som nu bruges som frivilligcenter i Roskilde.

På opfordring fortalte Henriette først lidt om sin baggrund, og hvad hun arbejder med i Gigtforeningen, udover den ene dag om ugen, der er helliget kostrelaterede emner.

Henriette tog så udgangspunkt i de spørgsmål, hun på forhånd havde fået tilsendt, og sideløbende var der en rigtig god dialog i gruppen med gensidig udveksling af erfaringer om kost.

- Med mindre man er meget nyresyg (stadie 4-5) behøver man ikke bekymre sig, om man får for meget protein i kosten, hvis ens proteinindtag svarer til en gennemsnitsdanskers.

- Der foreligger ikke, videnskabeligt bevist, specielle anbefalinger om kost til lupuspatienter.

En antiinflammatorisk, varieret og alsidig god kost kan anbefales til alle med gigtlidelse, fx det, der ofte omtales som Middelhavskost.

Der anbefales 350 g fisk om ugen, gerne mindst 200 g laks og andre fede fisk. Makrel er topscoreren. Et normal stykke laks, som man spiser til aftensmad, svarer til 7! af de store fiskeoliekapsler.

Herudover anbefales 600 g grønt og frugt, helst med det meste som grønt.

Herefter talte vi i gruppen om vore erfaringer:

Flere fik det dårligt (bl.a. i form af smerter) efter at have spist kød, og især oksekød.

Hvidvin, men især rødvin kunne give problemer. For nogen desuden: hvidløg, kartofler, ris, lyst brød, ost, øl og.....

Henriette kunne berolige med, at vegetarer (som også spiser mælkeprodukter, fisk og æg) ikke risikerer kostmæssige mangeltilstande. Mere problematisk er det, hvis man er veganer.

Til sidst fik vi anbefalinger om mange gode kostemner, som man bl.a. kan bruge til at eksperimentere med forskellige smoothies: Advokado, gulerod, æble, banan, spinat, agurk, mandler, ingefær, lime, mynte, ærter, bønner, appelsin, gurkemeje evt. tilsat vand eller isterninger til at fortynde drinken, og vi fik udleveret opskrifter på 3 forskellige smoothies. Som gode opslagsværker nævnte Henriette: Den nationale kosthåndbog, hvis målgruppe er kost-, ernærings- og sundhedsfaglige. Den kan evt. suppleres med hjemmesiden Frida.fooddata.dk, hvor man bl.a. kan slå indhold af næringsstoffer op på enkelte fødevarer eller søge på næringsstoffer og få en liste med fødevarer.