

Spis betennelsesdempende mat



Betennelse er kroppens naturlige og livsnødvendige respons på infeksjoner og skader. Det er en veldig viktig mekanisme som hjelper kroppen å helbrede seg selv ved at blant annet næringsstoffer og immunceller blir fraktet til det aktuelle stedet. Noen ganger kan denne responsen bli litt for kraftig og komme ut av kontroll. Det kan derfor være lurt å prøve å spise mer betennelsesdempende mat som kan hjelpe kroppen å ha bedre kontroll på betennelsesreaksjonen.

Selv om studier viser at isolerte næringsstoffer og matvarer demper betennelse og kan klassifiseres som betennelsesdempende mat, er det vist i flere studier at det er synergieffekten av hele kostholdet som er det aller viktigste for å redusere betennelse. Derfor anbefaler vi å ikke fokusere på tilskudd, men heller å bruke mer råvarer som inneholder mye av disse viktige næringsstoffene. Det vil si; spis et naturlig kosthold, med mye næringsstoffer og så lite raffinert og

bearbeidet mat som mulig (1).

Her er våre 10 favoritter av mat som demper betennelse

1. Matvarer som er rikt på Omega-3 fettsyrer



En årsak som ofte blir omtalt er at forholdet mellom omega-3 omega-6 i det vestlige kostholdet er forskjøvet med en økt andel omega-6. Det er faktisk viktig med litt Omega-6 i kosten for at kroppen skal fungere optimalt og det fungerer også betennelsesdempende. Problemet oppstår hvis inntaket av omega-6 er mye høyere enn omega-3. Derfor er det lurt å innta mindre omega-6, som du finner rikelig av i nøtter, frø, korn og vegetabiliske oljer. Omega-3 fettsyrer er sterkt linket til redusert risiko for flere helseplager (2). Spis heller mer mat med omega-3 slik som villfanget fet fisk, kjøtt fra gressforede dyr og ta gjerne et fiskeoljetilskudd for å få nok

omega-3. En samlestudie fra 2014 konkluderer med at tidligere studier om fettsyrebalansen omega 3 og omega 6 ikke er like entydig som tidligere antatt (3).

2. Ekstra virgin olivenolje



Olivenolje inneholder betennelsesdempende næringstoffer som er gunstig for hjertet. Rikelig inntak av olivenolje kan være årsaken til at de som følger et mediteriansk kosthold har mindre hjertesykdom (4). Det har også blitt oppdaget at ferskpresset olivenolje inneholder stoffer som demper betennelse på liknende måte som det den betennelsesdempende medisinen Ibux gjør (5). Bruk ekstra virgin olivenolje, og helst økologisk, på mat som feks salat, i supper eller sauser, eller som salatdressing eller i hjemmelaget majones for å få i deg enda mer betennelsesdempende næringstoffer.

3. Antioksidantrik mat



Antioksidanter fra frukt, grønnsaker og bær kan ha en positiv effekt på betennelser. De kraftige antioksidantene er i de sterke fargene og det er viktig at du får i deg alle regnbuens farger så ofte som mulig. Økologisk frukt, grønnsaker og bær inneholder mer antioksidanter enn de som er konvensjonelt dyrket. Noen frukt/bær som det er lurt å spise regelmessig er jordbær, blåbær, bringebær, papaya, cantaloupe melon, kirsebær, aprikoser, plommer, og vannmelon. Noen grønnsaker med masse antioksidanter er kål, spinat, grønnkål, blomkål, brokkoli, squash, paprika, gresskar, chilipepper, søtpotet og nepe. Som du ser, kan du variere med mye frukt og grønt når du spiser betennelsesdempende mat. Hva med å prøve denne [oppskriften på deilig smoothie med blåbær?](#)

4. Krydder reduserer betennelse



Økologiske krydder som [ingefær](#), hvitløk, kanel og gurkemeie ser alle ut til å ha en betennelsesdempende funksjon, derfor er det fornuftig å bruke litt av disse krydderne når du lager mat (6). Du kan f. eks. lage en grønn smoothie med ingefær, gurkemeie, spinat og favorittfrukten din. Ferskpresset juice av eple, gulrot og ingefær blir også en stor suksess.

5. Grønn te



Grønn te inneholder visse former for phyto kjemikalier som motvirker betennelse og forebygger slitasjegykt. I følge en samlestudie av Cochrane, har grønn te en gunstig effekt på hjertet ([7](#)). Fra studiene anbefales det at du drikker 3-4 kopper med grønn te for å få effekt. Vi anbefaler å drikke økologisk grønn te, hvis du har tilgang til dette.

6. Mørk sjokolade



Mørk sjokolade med mer enn 70% kakao har vist seg å være effektiv i å dempe betennelse. Kakao inneholder spesielle flavonoider og antioksidanter som gir sjokoladen den gunstige effekten på betennelse. Flere studier viser at hvis man spiser litt mørk sjokolade hver dag, så reduseres betennelsene i kroppen ([8](#),[9](#)). I følge en samlestudie av Cochrane, kan mørk sjokolade til og med være med å redusere blodtrykket ([10](#)). Vi anbefaler derfor å nyte litt mørk sjokolade med bena godt hevet slik at du får slappet maksimalt av. Mørk sjokolade (minst 70%) kan også telle som en grønnsak av de fem om dagen du minst bør få i deg.

7. Honning



Honning har nok blitt brukt som et naturmiddel mot betennelse og infeksjoner så lenge det har vært mennesker på jorden. Honning ser ut til å ha en spesielt god egenskap i behandling av brannsåre ([11](#)). Honning inneholder mye vitaminer som vitamin B complex og vitamin C, samt masse mineraler. Velg helst kaldslynget økologisk honning slik at mest mulig næringsstoffer er bevart.

8. Magnesiumrik mat



Magnesium er en av de aller viktigste næringstoffene for kroppen, og er essensielt i veldig mange prosesser. Økt inntak av magnesium i kosten kan redusere både akutte og langvarige betennelsestilstander. Personer som har migrene har spesielt god effekt av å spise mer mat som inneholder magnesium ([12](#), [13](#)). Magnesiumtilskudd er også viktig i å styrke bentettheten og dermed redusere faren for benbrudd, viser en studie utført av Folkehelseinstituttet ([14](#)). Magnesium er det rikelig av i spinat, nøtter, frø, avokado, fermenterte melkeprodukter og mørk sjokolade.

9. Svartfrøolje



Svartfrøolje er olje som er fra pressede svartfrø, eller svarte karvefrø som de også kalles. Svartfrøoljen inneholder et stoff som heter thymoquinone, og som ser ut til å ha veldig kraftige betennelsesreduserende egenskaper ([15](#), [16](#), [17](#)). Det er ikke helt forstått virkningmekanismen og hvorfor svartfrøolje har en så kraftig betennelsesdempende effekt, så det må vi nok vente til flere studier er utført. Svartfrø har en litt bitter smak, så denne oljen kan passe som smakstilsetning til salatdressinger og majones.

10. Probiotisk og fermentert mat



Mat som inneholder mye probiotiske bakterier har vist seg å redusere betennelse i tillegg til at det kan være med på å fordøye den andre maten vi spiser betydelig lettere. Fermentert mat som kefir, yoghurt, rømme, surkål og kimchi som er vist på bildet ser også ut til å hjelpe personer med kroniske betennelsestilstander som revmatisk artritt og mage/tarmbetennelser ([18](#)). Spis derfor litt fermenterte melkeprodukter eller grønnsaker til måltidene.

Økologisk mat

Økologisk dyrket mat inneholder mer næringstoffer enn den konvensjonelt dyrkede maten. Studier viser at økologisk mat inneholder mer omega-3, mer antioksidanter og mineraler ([19](#)).

I tillegg inneholder ikke økologisk mat like mye rester fra sprøytstoffer eller kunstgjødsel som ikke er bevist å ha noen positive effekter på helsen vår, men mye tyder heller på at sprøytstoffer kan ha en negativ effekt i kroppen vår ([20](#),

[21](#)). I følge en nyere studie fra Folkehelseinstituttet, tyder det på at gravide som spiser økologiske grønnsaker har en lavere risiko for svangerskapsforgiftning ([22](#)). Velger du økologisk kjøtt, slipper du også å bekymre deg for at kjøttet inneholder legemiddelrester som feks antibiotika ([23](#)). Etter vår mening er økologisk mat ofte synonymt med betennelsesdempende mat. Derfor anbefaler vi at du velger økologisk mat så ofte du har mulighet til det.