

Kosthold for kroniske smerter

Kroniske eller langvarige smerter er et komplekst problem som påvirker rundt 30% av befolkningen i Norge (1). Dette kan være smerter som varer lenge eller som kommer tilbake igjen og igjen med en varighet på minst 3 måneder. Smerter i muskel- og skjelettsystemet er det helseproblemet i Norge som rammer flest og koster samfunnet mest. I 2016 kostet det over 255 milliarder kroner (2).

Kroniske smerter kan deles inn i fire kategorier: nociseptive, nevropatiske, nociplastiske og idiopatiske smerter, men det er mulig å ha smerter fra flere kategorier samtidig (3).

Nevropatiske smerter	Dette er typisk nervesmerter, som er relatert til nervesystemet, f.eks ved prolaps som presser på en nerve, eller smerter etter hjerneslag eller MS.
Nociceptive smerter	Dette er smerter relatert til en skade eller betennelse som f.eks. hodepine eller rygg smerter
Nociplastiske smerter	Dette er smerter som har samme respons i kroppen som ved nociceptive smerter men uten kjent skade, f.eks. fibromyalgi eller komplekst regionalt smertesyndrom type 1
Idiopatiske smerter	Dette er smerter av ukjent årsak, altså alt som ikke kan forklares av de andre tre kategoriene

Den vanligste årsaken til langvarige smerter er relatert til muskel- og skjelettsystemet. Dette omfatter smerter fra ledd, leddbånd, ligamenter, muskler og selve skjelettet.

Kroniske smerter defineres som smerter som varer i mer enn 3

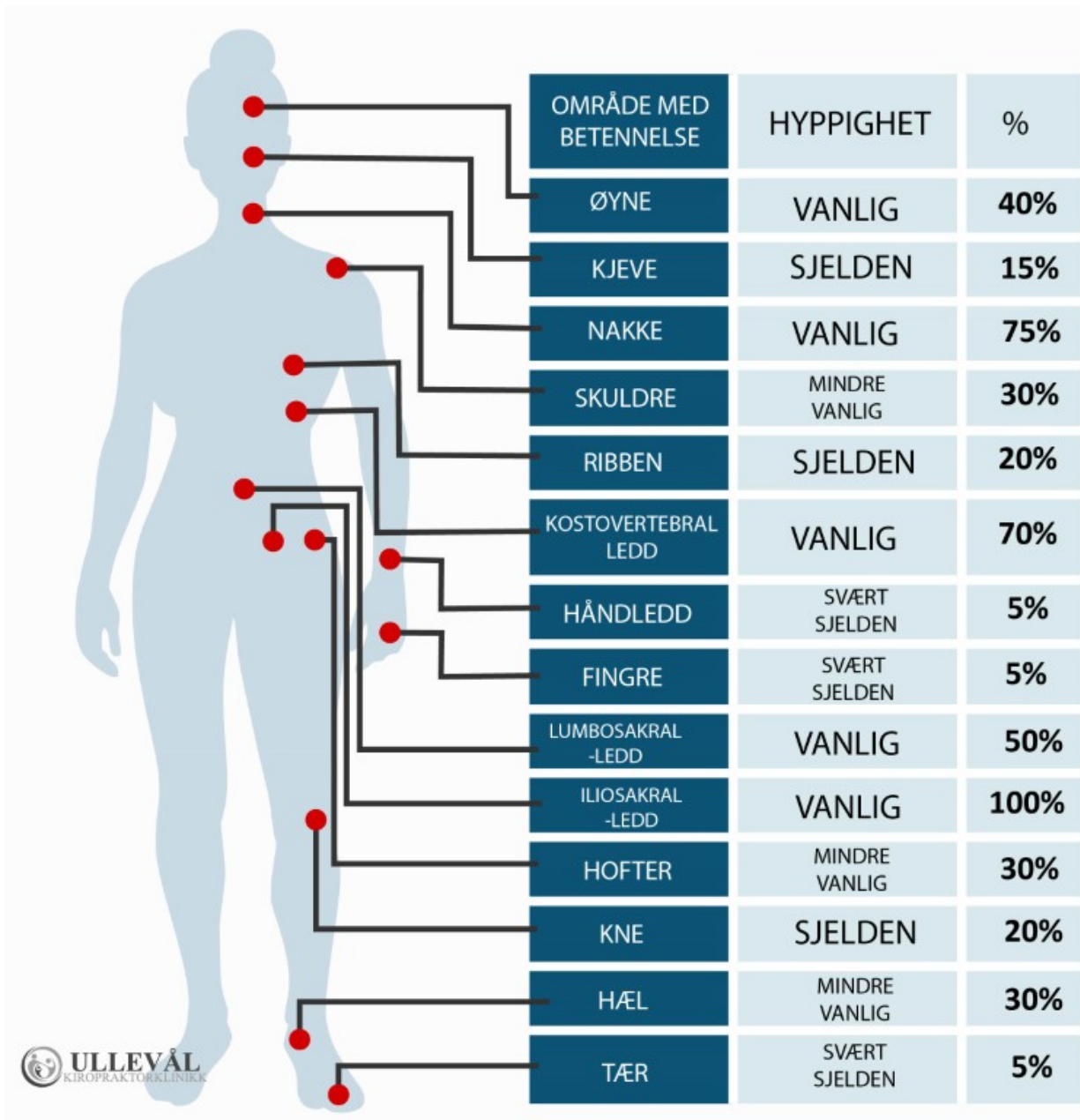
måneder etter en skade, og utover den forventede tidsrammen for tilheling eller reparasjon. Langvarige smerter betyr derfor ikke at det har oppstått ny vevsskade, men heller endringer i vevet som forsterker smertene ([4](#), [5](#), [6](#)). Denne mekanismen kalles sensitivisering. Du kan lese mer om smerter her:

[Smerte, hva er det?](#)

Den foreslåtte underliggende mekanismen for kroniske smerter er ikke fullstendig forstått, men lavgradig betennelse over tid er en mulig hovedårsak til endringene som ses. Derfor kan tiltak som kan redusere denne betennelsesprosessen være viktig å vurdere for personer med kroniske smerter ([7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#)).

En systematisk gjennomgang som undersøkte "whole-food dietary interventions" - altså å spise mindre ultra-prosessert mat og mer "hel mat" eller mat laget fra råvarer - fant en liten, men tydelig positiv effekt på kroniske smerter ([16](#)). Selv om det ikke ble funnet et spesifikt kosthold som var bedre enn alle andre, kan dette tyde på at flere endringer i kostholdet kan være positivt med tanke på å redusere smerter. Det var spesielt interessant at denne studien fokuserte på hele matvarer i stedet for bare isolerte næringsstoffer.

Ved å fokusere på hele matvarer og øke andelen av disse i kostholdet, vil det vanligvis være mindre plass til ultra-prosessert ferdigmat og andre "usunne" matvarer. Kosthold som hovedsakelig består av "hel mat" er generelt mer næringsrikt og kan bidra til reduserte smerter, en sunnere tarmflora og vektnedgang ([16](#)). Tarmfloraen vår, altså sammensetningen av bakterier i mage og fordøyelsessystem, ser også ut til å påvirke hvor utsatt vi er for betennelse og langvarige smerter. Dette skjer via en toveis kommunikasjon mellom hjernen og tarmfloraen, kjent som "gut-brain axis" eller "tarm-hjerneaksen" ([17](#), [18](#), [19](#)).



Områder med smerter og betennelse relatert til Bekhterev
 Spesielt middelhavskosthold og kosthold rike på grønnsaker ser ut til å kunne gi betydelig reduserte smerter. Kosthold som hovedsakelig er basert på "hel mat" kan bidra til å endre det vi kaller de smerte-fysiologiske responsene og de relaterte signalveiene. Enkelt forklart betyr dette at maten vi spiser kan påvirke hvordan kroppen oppfatter og håndterer smerte. Dette skjer via en rekke komplekse mekanismer og prosesser. Ser vi nærmere på sannsynlige sammenhenger mellom kosthold og smerter er det flere studier som påpeker at mat og andre faktorer som øker betennelse, som f.eks, oksidativt stress, sannsynligvis er en viktig faktor. Denne teorien støttes av forskning på kroniske smerter og hvordan nervesystemet endres

under økt betennelse ([7](#), [8](#), [9](#), [20](#), [21](#)) og forskning på sammenhengen mellom lavgradig betennelse i kroppen og metabolsk sykdom som f.eks. overvekt og diabetes ([22](#), [23](#), [24](#), [25](#)), som igjen ofte opptrer sammen med kroniske smerter ([26](#), [27](#), [28](#)). I klinikken ser vi ofte at de som er plaget med mye smerter ofte også er plaget med andre underliggende sykdommer, og kanskje spesielt de med livsstilssykdommer.

Det ser derfor ut til at kosthold kan spille en rolle i håndteringen av kroniske smerter via regulering av betennelse i kroppen, men den nøyaktige mekanismen er foreløpig ikke fullt ut forstått. Mange studier har forsøkt å undersøke hvordan kroppen håndterer og oppfatter smertesignaler og om dette kan endres via kosthold. Studier som har sett på isolerte næringsstoffer, f.eks. forskjellige antioksidanter som flavonoider, antocyaner og polyfenoler, har avdekket at disse antioksidantene ser ut til å ha en betennelsesdempende effekt ([29](#), [30](#), [31](#), [32](#)).



Deilige, søte blåbær

Antocyaner er fargestoffene som gir blåbær, rødvin og solbær den sterke fargen, det finnes en del polyfenoler i mørk sjokolade. Det samme ser ut til å gjelde omega-3, og spesifikt da et redusert forhold mellom omega 6 : omega 3 ([33](#), [34](#), [35](#),

[36](#)), men dette er noe omdiskutert. Høyt innhold av omega-6 fettsyrer i kostholdet, som typisk skjer når smør og animalsk fett byttes ut med vegetabilsk olje og soyaolje ser ut til å kunne øke risiko for metabolsk sykdom ([37](#), [38](#)) og kroniske smerter ([34](#), [39](#), [40](#), [41](#)). Det kan derfor være viktig å ha en balansert tilnærming til inntaket av omega-3 og omega-6 fettsyrer, og å sørge for å få i seg tilstrekkelige mengder av andre mikronæringsstoffer gjennom et variert kosthold basert på "hel mat".

Kosthold som er rikt på hele matvarer og grønnsaker, middelhavskosthold og kalorireduert kosthold kan redusere betennelse og dermed gi mindre kroniske smerter. Ved å redusere vekten, kan man også redusere produksjonen av betennelsesfremmende stoffer ([42](#)) og få mindre smerter ([43](#)). Kostholdsendringer kan også påvirke hvordan kroppen opplever og responderer på smerte. Redusert betennelse kan redusere smerteopplevelsen med opptil 40% ([44](#)).

Maten vi spiser påvirker kroppen forskjellig i akutte og kroniske smerter. Et kosthold med mye karbohydrater og enumettede og omega-6 flerumettede fettsyrer kan redusere smerte i den akutte fasen, men øke smertene i den kroniske fasen ([45](#)). Et kosthold som er rikt på betennelsesdempende mikronæringsstoffer, som omega-3, curcumin og isoflavoner, eller et kosthold med begrenset kaloriinntak, kan bidra til å redusere kroniske smerter ([45](#)). Å fokusere på hele matvarer og endre kostholdet til å inkludere flere betennelsesdempende matvarer kan gi god smertelindrende effekt. Små endringer i kostholdet kan utgjøre en stor forskjell, og det er ofte enklere å gjennomføre endringer i kostholdet i lengden enn å kun basere seg på å ta ekstra tilskudd.