[GRATIS OVERSIKT]

64 MATVARER DU BURDE SPISE MER AV + **5 OPPSKRIFTER**

PERFEKT FOR DEG MED ARTROSE I HOFTE OG KNE



Velkommen

Jeg heter Elisabeth og driver kontoen Helsefysio på instagram og facebook. Jeg er så glad jeg kan dele denne gratis oversikten over betennelsesdempende mat med deg. Ved å spise variert og betennelsesdempende kan du i mange tilfeller minske symptomene på artrose og få generelt bedre helse.



OM MEG

Jeg er fysioterapeut med spesialkompetanse på leddsykdommen artrose. Jeg brenner for å hjelpe flest mulig til å leve bedre med sykdommen. Dette gjør jeg gjennom å dele tips og råd på Instagram og Facebook, via nyhetsbrevet mitt, Artrosebloggen og med nettkurset mitt Helsefysios Artroseskole.

Det er så kjekt at du har lyst til å lære mer, og jeg håper du vil merke betydelig bedring (men gi det litt tid).

Jeg lagde denne gratis PDF'en fordi jeg får så mange spørsmål om kosthold. Da var det like greit å lage en oversikt over mat som er fin for deg med artrose. Denne listen kunne vært lengre, men her er noen av mine favoritter. Du kan trikse og mixe akkurat som du vil, og velge dine favoritter.

Håper du syntes oversikten er nyttig. **Du får også fem oppskrifter med sunn, enkel og smakfull mat nederst i oversikten.**

Med vennlig hilsen

Elisabeth Andersen

HELSEFYSIO

Hjelper deg med artrose til en bedre hverdag

OPPSKRIFTER

HER ER FORSLAG TIL ENKLE, SUNNE RETTER.

FROKOST

KJØLESKAPSGRØT



Ingredienser:

- 60 gram havregryn
- 100 gram mager kesam vanilje
- 1 dl. lettmelk
- 2 ts. chiafrø
- 100 gram valgfrie bær

Fremgangsmåte:

1 – Legg bær i bunnen av et glass eller skål. Bærene kan godt være fryst, de tiner over natten.
2 – Bland sammen havregryn, chiafrø, melk og kesam. Legg over bærene
3 – La det stå i kjøleskapet over natten

OMELETT M/FETAOST OG SPINAT:



Ingredienser:

- 2 egg + 2 ss. vann
- 1 ss. lettrømme (10 % fett)
- valgfri mengde spinat + 30 gram fetaost
- 1 tomat + litt rødløk

Fremgangsmåte:

1– Stek valgfri mengde spinat i stekpannen
2 – Pisk egg sammen med 2 ss. vann, og tilsett dette i stekepannen sammen med spinaten.
3 – Skjær opp tomat og rødløk og fordel dette sammen med fetaost over omeletten.

OPPSKRIFTER

HER ER FORSLAG TIL ENKLE, SUNNE RETTER.

KYLLINGWRAP

LUNSJ (500 kcal)

Ingredienser:

- 1 fullkornswrap
- 1 ss. pesto
- 30 gram lett philadelphia ost
- 30 gram fetaost
- 150 gram kylling
- Rødløk etter ønske
- Tomat
- Spinat
- Paprika

Fremgangsmåte:

Begynn med å smøre wrapen med pesto/smørost/hummus, fyll deretter med grønnsaker og resterende ingredienser. Smak til med pepper, annet krydder og syre (f.eks. sitron- eller limesaft). Bruk gjerne grovkvernet pepper for ekstra smak.



Hvis du lager kylling til middag kan du godt lage ekstra som kan brukes til lunsj i form av wrap og/eller salater.

WRAP MED RØKT LAKS:

1 porsjon: 382 kcal

Ingredienser:

- 1 fullkornswrap
- 30 gram philadelphia lett
- 60 gram røkt laks
- Rødløk

Fremgangsmåte:

Begynn med å smøre wrapen med pesto/smørost/hummus, fyll deretter med grønnsaker og resterende ingredienser. Smak til med pepper, annet krydder og syre (f.eks. sitron- eller limesaft). Bruk gjerne grovkvernet pepper for ekstra smak.



OPPSKRIFTER

HER ER FORSLAG TIL ENKLE, SUNNE RETTER.

MIDDAG

Middagsretter, fisk:

STEKT LAKS

med potet og grønnsaker (552 kcal)

Ingredienser:

- 125 gram laksefilet
- 200 gram potet
- 200 gram fryst brokkoli
- 50 gram rømme (10 % fett)
- Agurksalat







Fremgangsmåte:

1-Krydre laks med ønsket krydder, F.eks. Hvitløkskrydder, chilli og sitronpepper, og stek i ovnen på 200 grader i ca. 10 minutter

2-Kutt potetene opp i båter og stek med varmluft i ca 20 minutter (steketid kan variere) ved 200 grader.

3-Kok eller stek brokkoli til brokkolien blir mør.

4-Kutt agurk i små biter og bland med rømme og ønsker krysser (f.eks 2 SS sitronsaft, salt, pepper og chilli).

Kosthold og artrose

Et sunt kosthold er svært viktig for god helse, og kan ha stor innvirkning for deg som har artrose. Hele 7/10 nordmenn er overvektige, og dette gjør at det blir mer belastning på kne- og hofteledd. Overvekt bør derfor unngås, spesielt når en har artrose og kostholdet spiller en stor rolle her. Du har sikkert også kjent at enkelte matvarer kan "trigge" smertene og gjøre at du kjenner på verre symptomer fra artrosen. Et sunt kosthold vil for mange redusere plagene, og samtidig bidra til å opprettholde en sunn kroppsvekt.

Visste du at selv en liten vektreduksjon kan ha enormt stor effekt på smertereduksjon?
Hvis du er overvektig og går ned 10% av kroppsvekten din, så kan smertene halveres, kun med det ene tiltaket.

Tilstrekkelig med vann, sunne fettsyrer, mye fiber, mineraler, vitaminer, langsomme karbohydrater og gode proteinkilder er selve pilarene i et sunt kosthold.

Små, enkle endringer kan ha fantastisk god effekt. Så ikke endre alt på en gang, men begynn med noen smarte forbedringer og ta det litt etter litt.

64 GODE MATVARER FOR ARTROSE

GRØNNSAKER

- [ ] Grønnkål
- [ ] Tomat
- [ ] Spinat
- [ ] Edamamerbønner

GODE PROTEINKILDER

- [ ] Sardiner
- [ ] Gresk yoghurt
- [ ] Laks
- [ ] Sorte bønner

FRUKT OG BÆR

- [ ] Kirsebær
- [ ] Papaya
- [ ] Aprikos
- [ ] Melon

NØTTER/OLJER/FRØ

- [ ] Valnøtter
- [ ] Mandler
- [ ] Paranøtter
- [ ] Macademianøtter

64 GODE MATVARER FOR ARTROSE

GRØNNSAKER

- [ ] Blomkål
- [ ] Squash
- [ ] Paprika
- [ ] Agurk

GODE PROTEINKILDER

- [ ] Ørret
- [ ] Blåskjell
- [ ] Kikerter
- [ ] Makrell

FGODE KILDER TIL KARBOHYDRATER

- [ ] Villris/fullkornsris
- [ ] Søtpotet/potet
- [ ] Fullkornsspagetti
- [ ] Grovt brød/grove rundstykker med mye frø

DRIKKE

- [ ] Sort kaffe
- [ ] Grønn te
- [ ] Kefir
- [ ] Sukkerfri biola

64 GODE MATVARER FOR ARTROSE

GRØNNSAKER

- [ ] Brokkoli
- [ ] Aspargesbønner
- [ ] Aubergine
- [ ] Løk

GODE PROTEINKILDER

- [ ] Tunfisk
- [ ] Linser
- [ ] Egg
- [ ] Bønner

FRUKT OG BÆR

- [ ] Persimon
- [ ] Appelsin
- [ ] Pærer
- [ ] Eple

NØTTER/OLJER/FRØ

- [ ] Pistasjenøtter
- [ ] Olivenolje (gjerne extra virgin olive oil)
- [ ] Solsikkefrø
- [ ] Avokadoolje

64 GODE MATVARER FOR ARTROSE

GRØNNSAKER

- [ ] Gulrot
- [ ] Avokado
- [ ] Oliven
- [ ] Sylteagurk

GODE PROTEINKILDER

- [ ] Chiafrø
- [ ] Cottage cheese
- [ ] Kidneybønner
- [ ] Kesam

FRUKT OG BÆR

- [ ] Blåbær
- [ ] Solbær
- [ ] Bringebær
- [ ] Jordbær

KRYDDER/URTER/SMAKSSETTERE

- [ ] Hvitløk
- [ ] Gurkemeie
- [ ] Kanel
- [ ] Ingefær

Noen råd

Her er noen enkle, men svært effektive råd om et sunt kosthold og om å opprettholde en sunn kroppsvekt:

- Dekk alltid halve tallerkenen med grønnsaker, frukt eller bær
- Tenk at måltidet skal ha en god sammensetning (en knytteneve-størrelse med proteiner, masse grønnsaker/frukt/bær, langsomme karbohydrater, og en sunn fettkilde).
- Spis langsomt og kjenn etter når du er passe mett.
- Drikk nok vann i løpet av dagen (ca 2 liter passer bra for de fleste)
- Unngå å drikke masse kalorier hvis du vil opprettholde eller gå ned i vekt (brus med sukker, juice, saft med sukker osv).

Som med alle endringer, tenk at dette er et maraton og ikke en sprint. Du trenger ikke mestre alt på en gang og du kommer sannsynligvis ikke til å se de store endringene på en uke. Jobb jevnt og trutt med endringene og bygg gode vaner.



VIL DU LÆRE MER?

Hvis du spiser mye av disse matvarene, så gjør du mye godt for kroppen din.

Matvarene er næringsrike og kan virke betennelsesdempende for kroppen. Maten vi spiser kan påvirke cellene våre i opptil 14 dager, så det har mye å si hva vi spiser. Dette vil på sikt påvirke kroppen i stor grad, og mange opplever at de blir mindre stive i leddene og får mindre vondt når de spiser mye av disse matvarene.

Du kan også lese flere tips om artrose her på

<< Artrosebloggen >>



HVOR FINNER DU MEG?

Her finner du meg (trykk på teksten med understrek):

Facebook
Instagram
Og på epost: elisabeth@helsefysio.no

Hvis du virkelig vil merke effekt, så anbefaler jeg deg å trene også. Om du trenger litt inspirasjon, så trykk på linken under og kom i gang.

VI DU HA 3 GRATIS TRENINGSVIDEOER?



HELSEFYSIO

Hjelper deg med artrose til en bedre hverdag

Oversikt over gratis ressurser du kan benytte deg av:
finner du her

Håper tipsene var nyttige for deg :)