

Hälsosam näring är en väsentlig del vid helhetsvården av sömnapné. Det är viktigt att du får rätt slags näring för att upprätthålla den terapeutiska balansen och för att minimera symtomen.

Forskningar visar att övervikt försvårar sömnapnésymtomen. Ökad fettvävnad trycker på de inre organen, såsom lungorna, varvid den försämrar andningsmekaniken och orsakar tilltagande andningsarbete och ökad syrekonsumtion.

Behandling av övervikten förebygger utbrott av associerade sjukdomar hos sömnapnépatienter, lindrar sömnapnésymtomen och kan till och med helt och hållet bota sömnapné.

För sömnapnépatienter främjar hälsosam kost viktkontrollen, och därigenom lindras sömnapnésymtomen.

Kost och sömnapné

Med hälsosam kost förstår man en kombination av näringsämnen, som består av födoämnen som skyddar kroppen och av tillräcklig energi, så att människan håller sig frisk, energisk och funktionsduglig.

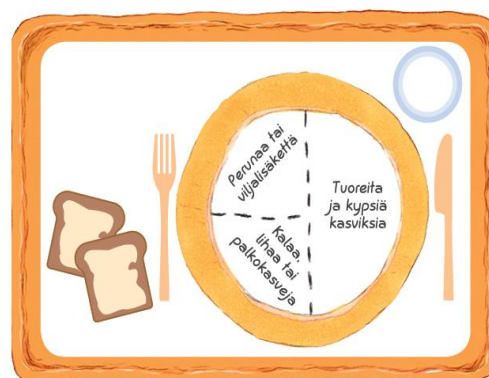
I Finland har vi näringsrekommendationer, vilka ger handledning till hälsofrämjande näring. Genom att välja mat som följer näringsrekommendationerna kan du upprätthålla normal vikt som lindrar sömnapnésymtomen.

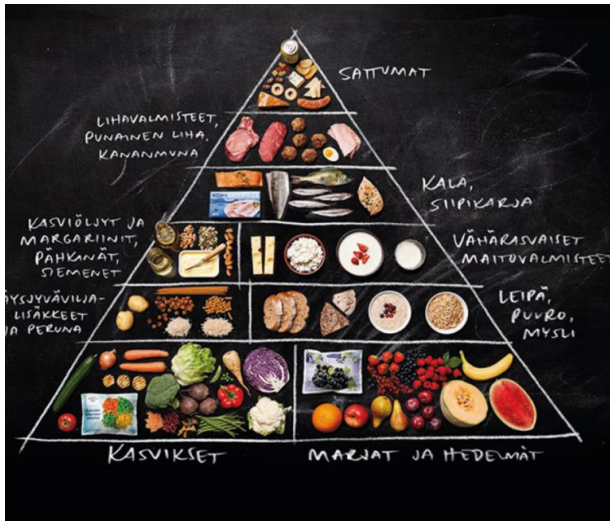
För att underlätta sammanställningen av måltider enligt näringsrekommendationerna och för att underlätta valet av mat har man utvecklat olika tallriksmodeller samt en mattriangel.

På Hjärtförbundets webbsida hittar du ett riktigivande test, med hjälp av vilket du kan testa hur hälsosam din kost är samt få tips om hälsosam kost: sydan.fi/testi/testaa-ruokavaliiosi (på finska)

Tallriksmodellen hjälper dig att komponera en portion, i vilken det finns en passlig mängd grönsaker samt källor för kolhydrater och proteiner.

Vatten, fettfri mjölk eller surmjölk rekommenderas allmänt som måltidsdryck.





Matpyramiden åskådliggör hur du kan sammanställa en kost som främjar hälsan och vikkontrollen.

Livsmedelsverket
2024

I en hälsosam kost är följande viktigt

- Du ska inkludera en proteinkälla, t.ex. mjölkprodukter, fisk, ljust kött, hönsägg eller baljväxter, i varje måltid.
- Ät rött kött med måtta, det lönar sig att äta fisk 2–3 gånger i veckan och variera mellan olika fiskarter.
- Du kan använda rejält med grönsaker, frukt och bär. Rekommendationen är totalt 500 g/dygn.
- Du bör konsumera fullkornsprodukter under flera måltider om dagen.
- Nötter och frön är bra källor till omättat fett.
- Tallriksmodellen som stöd till portioneringen.
- En lagom mättnadskänsla minskar frestelsen att småäta.
- En regelbunden måltidsrytm minskar begär.
- Ät med måtta socker, det är tillåtet att nu och då kalasa.
- Kom ihåg att dricka tillräckligt, cirka 2 liter/dygn.
- Använd alkohol med eftertanke, alkohol förvärrar sömnapnésymtomen.
- Flexibel kost enligt egna preferenser ökar motivationen för att upprätthålla en hälsosam kost.

Det är viktigt att du följer en regelbunden måltidsrytm och att du håller energiintaget på en sådan nivå att du inte går upp i vikt. I sömnapnépatientens näring bör man ta i beaktande det individuella energibehovet. Varje persons energibehov är individuellt, och det påverkas av bl.a. vikten och mängden motion.

En regelbunden måltidsrytm innefattar 3 måltider och 2 mellanmål per dag. Begränsa användningen av socker och hårt fett, och begränsa alkoholbruket. Sömnapnésymtomen

förvärras av alkoholbruk, och vid läggdags förvärras de redan av en alkoholmängd i blodet som motsvarar en enda restaurangportion. Kvaliteten av din kost blir bättre redan genom att du väljer äta mer grönsaker, frukt och bär.

Utöver sömapnén kan du med viktkontroll effektivt förebygga bl.a. typ 2 diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, många typer av cancrar och minnessjukdomar.

Varifrån får du mer information och tips om hälsosam kost?

Högklassig information om hälsosam och balanserad näring finns tillgänglig. Målet med de gällande näringsrekommendationerna är att främja och förbättra kunskapen om hälsosamma matvanor.

- Institutet för hälsa och välfärd, THL, har samlat in på sina sidor näringsrekommendationer, bland vilka du hittar bl.a. Livsmedelsverkets närings- och matrekommendationer: thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset (på finska)
- Grundpelare och tydligt beskrivna huvudprinciper för hälsosam kost enligt Hälsobyn: www.terveyskyla.fi/sv/halsoviktshuset/egenvard/huvudprinciperna-for-en-god-kost
- På Andningsförbundets sidor hittar du mer information om den mångsidiga dieten av en person med andningssjukdom: www.hengitysliitto.fi/sv/livskvalitet-och-valbefinnande/andningssjukdom-och-vardagsliv/kost-och-diet-2/
- Fineli är en nationell livsmedelsdatabas som upprätthålls av Institutet för hälsa och välfärd. Där hittar du information om den genomsnittliga näringsammansättningen i finländska livsmedel och livsmedel som används i Finland: fineli.fi/fineli/sv/index?
- På Konsumentförbundets sidor hittar du en guide för hälsosamt ätande: www.kuluttajaliitto.fi/fis/materiaalit/syo-hyvaa-opas-terveelliseen-syomiseen/ (på finska)
- På Hälsoviktshusets sidor hittar du information om hälsopåverkan av fetma och om viktkontroll: www.terveyskyla.fi/sv/halsoviktshuset/information