

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## Juleglede i mage og tarm!

anders · Friday, November 17th, 2017

Julen har alltid handlet om god mat og godt drikke. Også da den i norrøn tid ble feiret som Jólablót rundt midtvintersolverv. «Jólablót» har gitt navnet til «julen», derfor er det vel ingen overraskelse at likhetene er mange. Feiringen bestod også i gammel tid av god mat og juleøl. Vel, kanskje i motsatt rekkefølge.

Noen ting har altså ikke endret seg. Og det har heller ikke magene, skulle vi tro. Våre norrøne forfedre kjente nok på den samme angeren etter overdrevent inntak av festmat og -øl, som vår tids julebordentusiaster kan kjenne på. Det er ikke få som har opplevd at dagen etter julebordets utskeielser preges av treg, murrende mage og lett kvalme. Så hva gjør man når man helst vil nyte uten å yte?

## Mageguidens redningskvinne

Hvorfor ikke være litt bevisst når du hugger inn i koldtbordet, trerrettersmiddagen eller julelunsjen? Da kan du kose deg, uten følgeplager som treg mage og forstoppelse. Dette sier Kristine Nordkvelle, som er klinisk ernæringsfysiolog ved Lovisenberg Diakonale Sykehus i Oslo, ekspert på norske mager og Mageguidens talsperson.

Kristine vet hvordan du tar vare på den gode magefølelsen gjennom julesesongens utskjeielser – og deler gjerne videre med deg. Aller først peker hun på «planlegging» som et nøkkelord.

- Du har ofte oversikt over julebordene og middagene på forhånd. Vet du at «i kveld blir det helt mat-bonanza», kan du benytte anledningen til å spise en lett frokost og lunsj. Da har kroppen din det godt inn mot middagen, og du gjør magen en tjeneste ved ikke å være for mett på forhånd, sier Kristine.

- Tenk gjerne på forhånd gjennom hva du skal spise på julebordet. Skal man spise ute på restaurant, forhåndsbestiller man ofte. Du trenger ikke velge en treretters, kanskje kan du velge kun hovedrett, og gjerne av den litt magrere varianten? Sulte gjør du uansett ikke, du skal vel på vorspiel med snacks og bobler på forhånd, smiler Kristine.



Kristine Nordkvelle, klinisk ernæringsfysiolog

Hun legger til at slike valg kan forebygge treg mage. Alle de gode rådene for å ta vare på magen videre i artikkelen, kommer fra Kristine.

## Fett er ikke lett

Hva bør du huske når det gjelder julematen? Den er ofte fet. Og fett fordøyes sakte. Derfor er det vanlig å føle seg litt forstoppet etter en hyggelig kveld med kraftig mat, og slike kvelder er det mange av nå. Husk derfor at du med hell kan la være å spise alt fett mellom kjøttet på ribba. Stå over porsjon nummer to av pinnekjøttet. Ja, unngå rett og slett for store fettkilder i løpet av kvelden.

Beveger du deg litt mellom slagene, hjelper du også magen – den elsker å være i aktivitet. Da trives tarmene, og det blir lettere å gå på do. Kom deg ut og gå til jobben, ta en liten joggetur eller en tur på treningsstudio når julebordene står på som verst. Og ta en ekstra runde rundt juletreet på julaften.

Og gjør gjerne magen og hodet en massiv tjeneste samtidig: Drikk *minst* et glass vann for hver enhet alkohol.

## Bare se, ikke røre

Det er ingen som tvinger i deg desserten. Kanskje kan du velge å stå over noen desserter i løpet av julen, eventuelt dele desserten med andre (selv om vi er sikre på at du har fortjent den helt selv). Og ikke mist hodet når du har en deilig buffet foran deg. Ja, det er mye godt, men du må ikke smake på alt. Magen din vil takke deg om du

begrenser deg litt.

Bukselinningen trenger ikke utfordres på hvert eneste julebord; velg hvilke du vil slå deg løs på, og spise deg sprekkmett, og på hvilke du tar det litt mer med ro. Men vit at når du spiser alt for mye, blir gjerne følgen magevondt og luft smerter.

## **Fiber og frukt - ja, det er smukt**

Tarmen må ha fiber og vann for å fungere optimalt. Dette kan det bli lite av i julebordsesongen, da vil vi jo ha kosemat og alkohol. Så hva gjør man? Forsøk å velge grovt brød dersom du får alternativet. Og fråts i klementiner! Disse har høysesong i desember. De er søte og gode, kanskje kan du erstatte desserten med en klementin eller to? Spiser du to klementiner om dagen, gir det det både fiber og vitaminer. Og du kan krysse av for to av de berømte fem om dagen.

Er det du selv som skal holde selskap, kan du vurdere å servere de sultne sjelene med litt utradisjonell julemat, der stikkordet er at den ikke er så fet. Vi har vel alle hørt folk fortelle at «når jula først kommer er jeg allerede lei julematen». Sjansen er stor for at gjestene dine vil hylle deg for litt andre valg i matfatet enn den fete julematen. Fraværet av risiko for oppblåste, harde mager hos de glade festdeltagerne vil gjøre at det går gjetord om juleselskapet ditt.

## **Litt prompepulver skader aldri**

Du har allerede sett at «planlegging» er et nøkkelord for å ta vare på magen gjennom julens utskeielser. Og med planlegging mener vi også .... prompting. Klarer du å prompe masse, og gå på do før du inntar julematen? Da har kroppen din det bra, og du blir mindre "stinn", mett og treg i magen av all den fete maten. Så fyr løs!

Apropos luft, mange opplever luft smerter når de spiser for fort. Julemåltidet er perfekt for å unngå nettopp dette, omgitt som du er av hyggelige kolleger og venner, samt god mat og drikke - tenk så mye å snakke om! Og det er bra, samtalen gjør at du spiser saktere og magen får sjansen til å fortelle hjernen: "Hør! Jeg er mett!". Når du spiser litt mindre, og litt saktere, fordi det er så hyggelig rundt bordet, blir det mindre risiko for luft smerter i etterkant.

## **Tiden bør gå sakte - i hvert fall på do**

OK, så slo magen seg litt vrang allikevel. Du greide ikke la den siste ribbebiten ligge, eller det store stykket med lutefisk ble fulgt opp av enda et - og enda et. Og nå er tiden kommet for toalettbesøket. Da er rådet klart: Ta tiden til hjelp. Ta med deg en bok, mobilen, ja, kanskje til og med litt musikk. Magen kommer til å takke deg for at du gir den nok tid til å komme i gang, og gjøre det den skal gjøre. Mange av oss bruker for lite tid på do, og resultatet kan være økt risiko for forstoppelse.

## **K.O.S.D.E.G**

Ernæringsfysiolog Kristine Nordkvelle avslutter guiden gjennom julebordets fristelser og fallgruver med en liten oppfordring:

- Dette er en tid for å kose deg. Selv om det er fint å være bevisst matinntaket, skal du også huske å kose deg når du samles rundt bordet med gode kolleger og venner. Hyggelig samvær gir gode minner og ny energi, som kommer godt med når vinteren er på det mørkeste. Så kos deg, gled deg, og nyt samværet, avslutter ernæringsfysiologen.

This entry was posted on Friday, November 17th, 2017 at 11:58 am and is filed under [Forebygge](#), [Hard mage](#), [Løs mage](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.