

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Kos deg på festen, uten halsbrannplager som pesten

anders · Friday, November 17th, 2017

Julen er tid for hyggelig samvær og med det følger ofte deilige måltider med noe godt i glasset. Matvanene endres ved at man inntar større måltider bestående av mer fettrike matvarer, som gjerne skylles ned med alkoholholdig drikke. Måltidene inntas også ofte senere enn normalt. Dette kan by på utfordringer, som spesielt halsbrann og sure oppstøt, sier Kristine Nordkvelle, som er klinisk ernæringsfysiolog ved Lovisenberg Diakonale Sykehus i Oslo og talsperson for mageguiden.no. Kristine vet hvordan du kan nyte julens utskeielser, uten halsbrannplager. Her er hennes råd.

Slinger i valsen, brann i halsen

Ingen liker halsbrann, men når du kombinerer fet mat, alkohol og kaffe - med andre ord, når du er i juleselskap - øker sjansen for nettopp halsbrann. Er dette en plage du har opplevd tidligere, så tenk deg litt før du hiver deg over julematen: Skjær bort fettene. Velg lutefisk dersom du liker det (men bacon er Obs! Obs!). Se om de har saus og ikke ribbesjy. Velg bort desserten. Tenk over alkoholinntaket. Og trenger du to kaffekopper etter middag? Halsen din vil takke deg hvis du tenker over disse tingene.

Julemat er deilig og det er fort gjort at man spiser litt mer enn vanlig. Spesielt hvis du er ute på restaurant og det står at prisen inkluderer to serveringer. For et kupp! Det er jo ikke hver dag man kan meske seg på den måten. Men: Magen din blir ikke noe større av den grunn. Så kjenner du på andre servering at «Oi! Nå er det helt fullt!», ja, da er det nok fullt i påsan, og du bør stoppe å spise. Da slipper du at halsbrannen og de sure oppstøtene melder sin ankomst utover kvelden og ikke minst på natten, på grunn av en overfylt magesekk.

Gjør gjerne også magen en massiv tjeneste samtidig: Drikk *minst* et glass vann for hver enhet alkohol. Hodet ditt vil også takke deg for dette dagen derpå.



Kristine Nordkvelle, klinisk ernæringsfysiolog

Når uhellet først er ute

Er du uheldig, og halsbrannen og de sure oppstøtene melder seg, kan det være greit å vite at redningen ikke er langt unna. På apoteket finnes en rekke produkter man kan ta for å lindre ubehaget raskt.

K.O.S.D.E.G

Ernæringsfysiolog Kristine Nordkvelle avslutter også med en liten oppfordring:

- Dette er en tid for å kose deg. Selv om det er fint å være bevisst mat- og alkoholinntaket, 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 11:42 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.