

# Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

## Påskemagens fjellvettregler

Siri Solberg Gedde · Tuesday, March 20th, 2018

### #1 Planlegg påsken, det kommer mange helligdager

Vipps var det stengt. Det kommer alltid like brått på, så matinnkjøpet må nå foretas i butikker med et mer begrenset utvalg. Planlegg heller påskens meny i god tid i forveien. Da får du en mer variert meny og du kan gjøre noen sunne valg. Husk at frukt-og-grønt-kroppen ikke har ferie, selv om du har det.

### #2 Tilpass maten etter evne og forhold

I påsken er det lov til å kose seg! Et godt tips er likevel å starte dagen med en sunn frokost. Velg for eksempel knekkebrød, egg, havregrøt eller grovbrød. Da har magen noe godt å jobbe på og du kan unne seg litt påskemarsipan i solen og påskelam til kvelden. Forhåpentligvis blir du også mindre stinn, hvis dagen har startet fornuftig.

### #3 Ta hensyn til kroppens signaler, det er du som kjenner dens «værvarsel» best

Om du vet at du ofte får halsbrann av fet mat og alkohol, kan det være lurt å ta noen forhåndsregler. Velg kokte poteter i stedet for fløtegratinerte. Lage en sju i stedet for fet saus. Og vær bevisst på alkoholinntaket (hodet vil også takke deg dagen derpå). Har halsbrannen meldt sin ankomst, fins reseptfrie legemidler på apoteket. Syrenøytraliserende produkter har effekt etter bare noen minutter. Men husk, apoteket har stengt i helligdagene så planlegg godt!

### #4 OBS varsel! Vær forberedt på utrolige gode appelsiner

Det er høysesong for appelsiner i påsken og de er utrolig saftige og friske. Og ikke minst, fulle av C-vitaminer. Men man kan oppleve å bli litt "sur" i magen av for mange. Magen kan bli tregere eller man kan få løsere avføring enn vanlig. Begge deler er ubehagelige så vær obs.

### #5 Ta med nødvendig mat for å kunne hjelpe deg selv og andre

Påsken er for mange fine turer i fjellet, lange som korte. Uansett lengde, er det lurt å ta med en niste. Velg ikke bare Kvikk Lunsj, et par skiver grovbrød smaker også godt i fjellet. Og smør gjerne med deg litt ekstra, så kan du dele med andre som måtte

trengje påfyll på veien.

## #6 Ta trygge matvarevalg. Gjenkjenn faresignalene for oppblåst mage og treg avføring

Frukt og grønt er like godt for magen i påsken, som resten av året. Tenk at tallerkenen din alltid skal inneholde noen grønnsaker, sånn at magen har noe godt å jobbe på. Og har magen din det bra, har mest sannsynlig du det bra også.

## #7 Det er vanskelig å bruke kart og kompass ved matbordet, men bruk sunn fornuft

Følelsen av å være såkalt "tacomett" kan være veldig ubehagelig. Det er ikke så gøy å måtte ta en høneblund etter et måltid på grunn av overspising, mens resten av familien spiller spill eller ser på Påskenetter. Så ta deg heller god tid til måltidet, og unngå en full porsjon nummer to.

## #8 Vend i tide, det er ingen skam å snu (underveis i måltidet)

Du er sulten og har masse deilig mat på bordet foran deg. Da er det fort gjort å forsyne seg litt for mye. Hvis du merker at du begynner å bli mett, er det faktisk lov til å legge fra seg bestikket. Da blir du belønnet med deg mett mage, uten følelse av stinnhet og en halsbrann som presser på. Og frykt ikke, det kommer som regel et nytt måltid om ikke lenge.

## #9 Spar på kreftene og søk ly på sofaen om nødvendig

Det er tross alt påske og ferietid. Ta deg en hvil med god samvittighet. Se på påskekrim og les en god bok. Nyt all den gode maten og kos deg med påskeegget. Påsken skal nytes, så tilbring dagene med det du liker aller best.

Om du i tillegg ønsker å være ekstra godt rustet for påsken er det bare å lese de nye [Fjellvettreglene her](#).

God påske!

Hilsen Kristine Nordkvelle

Klinisk ernæringsfysiolog ved Lovisenberg Diakonale Sykehus i Oslo

This entry was posted on Tuesday, March 20th, 2018 at 1:55 pm and is filed under [Forebygge](#)

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

