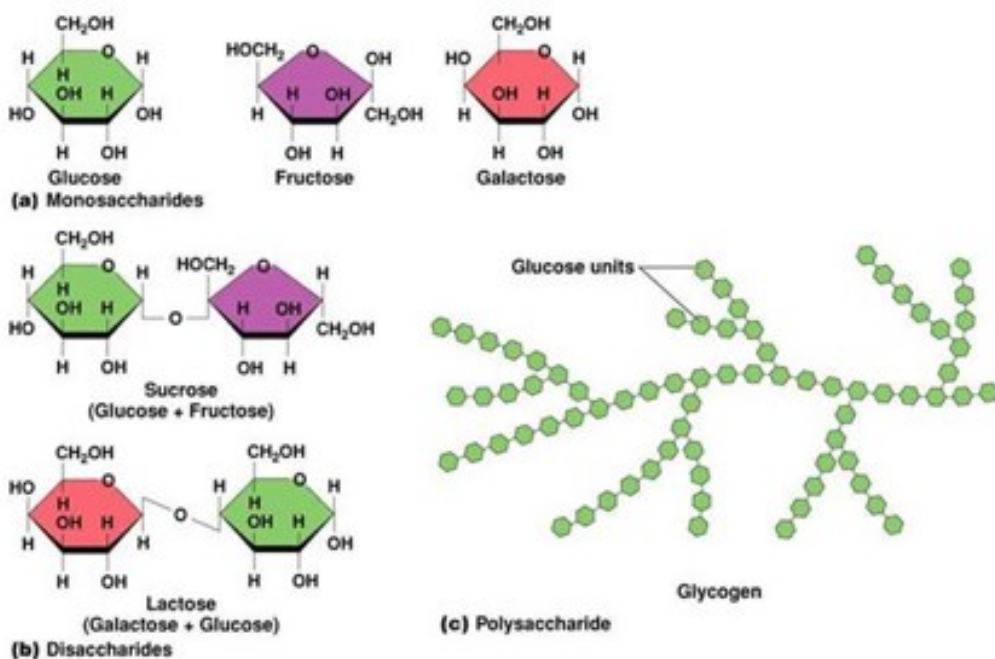


SCD-diett - Forklaring

<https://nutraterapi.blogspot.com/2017/07/scd-diett-for-ibd.html>

SCD står for Spesial Carbohydrate Diett. Den er utarbeidet av biologen Elaine Gottschall (1) SCD har også vist gode resultater for ADHD og Autisme (2).

Karbohydrater finnes i mange former og fasonger som avgjør hvordan de tas opp i tarmen. Karbohydrater er sukkermolekyler (sukkarider) som må spaltes og fordøyes før opptak. Alt av sukker og stivelse er karbohydrater. Vi har flere typer sukkermolekyler. De vanligste er *glukose*, *fruktose* og *galactose* som tarmen kan absorbere. De kan forekomme som *mono-sukkarider* (a) enkle sukkermolekyler, *di-sukkarider* (b) to molekyler satt sammen med en enkel binding og *poly-sukkarider* (c) mange sukkermolekyler satt sammen i kjeder med eller uten forgreninger.



Tynntarmens celler kan bare benytte seg av sukkeret når det er spaltet til mono-sukkarider. For å løse opp bindingene mellom di- og polysakkaridene må det fordøyes enzymer til. Ved inflammasjon i tynntarmen er tarmtottene og slimhinnene så skadet at det fører til nedsatt enzymproduksjonen.(3) og nedsatt opptak av næringstoffer. Karbohydrater som ikke blir tatt opp, havner ufordøyd i tykktarmen. Dette kan skape næring for både candida og dårlige bakterier som bidrar til betennelser og inflammasjon i tykktarm som igjen hindrer reabsorpsjon av vann og salter fra avføringen, som gir diaré og oftest jernmangel.

Overvekst av uheldige bakterier i tykktarmen kan også spres til tynntarmen og forårsake SIBO. Tarm permeabiliteten vil som oftest øke og resultere i lekk tarm, hvor ufordøyde molekyler og partikler fra næringen kommer over i blodbanen og i annet vev. Forskning viser at dette kan være medvirkende årsak til autoimmune sykdommer (allergi, eksem, astma) og gir grunnlag for hvordan disse bør behandles (4).

Dette er en svært forenklet forklaring, men har du lyst å forstå mekanismene enda bedre, vil jeg anbefale deg å kjøpe boken til Elaine Gottschall, Breaking the Vicious Cycle. ([Amazon](#)) eller du kan lese mer om dietten [her](#).

Det aller viktigste å forstå ved denne dietten er å unngå all mat som inneholder andre karbohydrater enn de vi finner i fersk frukt, honning, hjemmelaget yoghurt, hard vellagret ost og i grønnsaker og nøtter tillat, i følge SCD listen.

Det finnes mange forskjellige dietter og livsstilsretninger basert på slik mat og de fleste er nokså like. Steinalder/Paleo kost er en av de, men er basert på et større spekter av karbohydrater fra grønnsaker. Noen dietter tillater litt melkeprodukter fra geit, fordi geitemelk er lettere fordøyelig enn kumelk. Auto Immun Paleo, AIP er en blanding av Paleo og SCD som mange med autoimmune sykdommer har stor glede av.

Lav GI (Glykemisk Indeks) er en mer moderat lav-karbo kost som tillater glutenfrie kornsorter som ris og havre og «pseudo-kornprodukter» fra feks. bokhvete, hirse, teff, quinoa og de fleste frøsorter.

Når de værste symptomene som diaré og magesmerter har gitt seg ved å følge SCD er det fint å prøve seg litt frem med flere matsorter fra disse forskjellige diettene.

Forenklet oversikt over hva du kan og ikke kan spise på SCD diett

KJØTT, FISK OG EGG

Tillatt: All storfe, lam, svin, fugl, egg, fersk fisk, skalldyr, skjell og fisk fra boks (helst i vann, så har du kontroll på kvaliteten på olje) Frossent går også fint.

Ikke tillat: Bearbeidet kjøtt/fisk, røkt kjøtt/fisk og kjøtt/fisk tilsatt nitritt

GRØNNSAKER

Tillatt: Det meste ferske, frossne eller på glass (om de ikke har sukker/stivelse tilsatt)
Så lenge du har magesmerter og diaré er det best å ikke spise grønnsaker rå, men kokt

Ikke tillat: Poteter, søtpoteter, yams, okra, sjøtang og grønnsaker på boks og glass med tilsetninger

KORN

Tillatt: Ingen kornsorter

Ikke tillat: Hvete, couscous, bygg, rug, havre, spelt, emmer, ris, bokhvete, hirse og produkter som kornblandinger, bakevarer, pasta og mel laget av disse kornsortene

BØNNER/BELGFRUKT

Tillatt: Tørkede eller spirede bønner som kidney bønner, navy bønner sorte bønner, linser og erter. La de ligge i vann over natten og skyll av all ekstra stivelse før du tørker de

Ikke tillat: Mais, kikerter, bønnespiser, mung bønner og all ativelse og sirup laget av mais

FRUKT OG BÆR

Tillatt: Det meste av frisk, rå, ovnstekt, kokt og frossne, så lenge det ikke er tilsatt sukker eller juice.

Ikke tillat: Kun om frukten er tilsatt noe

NØTTER

Tillatt: Usaltet nøtter med eller uten skall, naturlige nøttesmør og mel laget av nøtter

Ikke tillatt: Peanøtter med skall og nøtter som er ristet i sukker eller annet

Gottschall tillater små mengder med Aspertam, hvis man skal «skeie ut», dette er jeg nokså uenig i, da det påvirker mange andre mekanismer i kroppen negativt ([5](#), [6](#))

MEIERIPRODUKTER

Tillatt: Harde vellagrede oster som feks parmesan, pecorini, hjemmelaget cottage-cheese, smør, hjemmelaget kefir og hjemmelaget probiotisk yoghurt. (noen inkluderer [A2](#) melk rett fra kua/gården, i så fall tilsett laktase enzym, *fås på apotek/helsekost* (må varmes til 37 gader C, så laktasen løser seg opp og laktosen blir spaltet)

Ikke tillatt: All industriell melk også økologisk, tørrmelk, melk på boks, rømme, industriell yoghurt med tilsetningstoffer, ferske og myke oster som ricotte, cottage cheese, brun gjeitost og mozerella.

DRIKKE

Tillatt: Vann, tomatjuice, fersk presset eple-, appelsin-, drue- grapefrukt, sitron og limejuice, eplecider uten noe tilsatt, mineralvann med litt fruktsmak, nøttemelk, svak te, kaffe, tørr vin og klar alkohol som vodka/gin

Ikke tillatt: Øl, brun alkohol, all brus både med sukker og kunstig sukker, all juice fra konsentrat, soyamelk, pulver te og kaffe

OLJER OG SAUSER

Tillatt: Olivenolje, kokosolje, rapsolje, solsikkeolje, sesamolje, MCT olje, druekjerneolje, hjemmelaget ketchup, hjemmelaget majones/veganaise, tomatpuré uten tilsetninger, hjemmelagede salatdressinger, økologisk eplecidereddik, fiskesaus u/sukker (feks Redboat fra [Amazon](#)) og cocosamino (fermentert kokos som erstatning for soyasaus, kan kjøpes på [Iherb](#)), frankincense olje, oregano olje, myrrah olje og naturlig vanilje ekstrakt, olivenbladet ekstrakt.

Ikke tillatt: Soyasaus, dressinger, sauser, puréer osv. som er tilsatt sukker, stivelse og andre tilsetningstoffer

KRYDDER OG ANDRE TILSETNINGER

Tillatt: Det aller meste av krydder, ferskt, tørket eller frosset. Naturlig vaniljepulver, gelatin, johanneskjernemel og natron.

Ikke tillatt: Bakepulver, gjær, maizena, potetmel, xanthan gum, carageenan, guar gum, F.O.S./inulin, fruktose, sukrose, pektin, cellulose, kudzu, slippery elm, maltodeksin, maisstivelse, risstivelse, potetstivelse, lectin, soya stivelse, arrowroot, sorbitol, mannitol og xylitol.

Mitt råd er å unngå alt av meieriprodukter i minimum tre uker eller til alle symptomer er borte, for så å innføre SCD godkjente meieriprodukter litt etter litt om du ønsker det.

Måltider og oppskrifter - Introduksjonsmeny

[Her](#) finner du fullstendig liste over «lovlig/ulovlig» mat i følge SCD diett:

Denne listen er hacket: <https://breakingtheviciouscycle.info/legal%2Fillegal-list-pdf>

For å komme i gang anbefaler Gottschall å starte med en **introduksjons diett**. Du finner hennes versjon [her](#). Den er ment til å få en «kick-start» på å tilføre gunstig bakteriekultur og kraftkost for rask tilheling av hele fordøyelseskanaalen.

Noen av ingrediensene i introduksjonsdietten kan være vanskelige å få tak i og litt tidskrevende å komme i gang med, så her er en versjon tilpasset norske pasienter:

Frokost:

Hjemmelaget cottage cheese, evt kan du bruke Røros Meierier sin

Hjemmelaget yoghurt av kokosmelk

Egg, kokt, poshert, eller som eggerøre (unngå ved alvorlig diaré)

Ferskpresset eplecider eller druejuice, tynnet ut med 50% vann

Hjemmelaget gelé, laget av ren gelatin og en av juicene some er tillatt.

Litt honning som søtstoff er greit. Økologisk gelatin får du kjøpt i endel helsekostbutikker eller på [Iherb](#)

Lunsj:

Hjemmelaget kyllingsuppe

Stekt biff, kylling/kalkun eller fisk (pass på å ikke stek den for hardt, må ikke bli brent)

Hjemmelaget ostekake eller

Hjemmelaget gelé som til frokost

Middag:

Varier mat fra frokost og lunsj menyen

Etter 3-5 dager på introduksjons diett kan du gå over til resten av SCD dietten. SCD står stort sett består av ren, hel og uprosesert mat som kjøtt, fugl, fisk, egg, nøtter, bær, masse ferske grønnsaker, noe frukt, litt honning, noen typer spirede bønner, sunt fett, hjemmelaget probiotisk youghurt, te, kaffe og noe alkohol om man ønsker det. Det er mat slik menneskene har spist gjennom historien frem til det industrielle landbruk som endret våre matvaner drastisk.

Det kan være lurt å innføre en og en matvare hvis du er veldig syk, for lettere å klare å skille på om du reagerer på noe. I så fall må du eliminere dette fra dietten din i minimum en uke, før du kan prøve matvaren igjen. Hvis samme matvare fortsatt gir symptomer, ta matvaren ut av kosten din i hvertfall et år før du prøver igjen.

Oppskriftene til intro dietten:

Kyllingsuppe

1 stor hel kylling, eller bruk bare lår/ben for som gir den aller beste kraften

10 gulrøtter, skrellet

2 store løk

2-3 stilker stangselleri

2 ts eplasidereddik

Salt

Legg grønnsakene i bunnen av en stor grytekyllingbena i en stor gryte. Plasser kyllingen jevnt fordelt oppå grønnsakene. Hell over vann og eplasidereddiken, så kyllingen er akkurat dekket.

La alt stå å koke på lav varme i 3 timer eller gjerne mye lengre. Jeg lar den ofte stå i 8-24 timer, men på lav varme, rett under kokepunkt. Det er lettest å bruke en [Slowcooker](#) eller du kan sette gryten i ovnen på ca 80-90 °C.

Når suppen er ferdig siler du den gjennom et dørslag. Kyllingkjøttet er nå så mørt at det kan «plukkes» i fine små biter og brukes i suppen. Hvis du skal unngå fast føde fullstendig, tar du ut kyllingkjøttet og kan fryse det til senere. Det er fint å bruke i salater og suppe senere. Kast selleri og løk, men gulroten kan du lage puré av og ha tilbake i suppen. Salte litt etter smak.

Kokos Yoghurt

1 liter kokos melk/fløte (helst fra kartong ikke boks)

4 kapsler med probiotika evnt en yoghurt starter

1-2 ts økologisk gelatin pulver (om du synes det er vanskelig å få yoghurten stiv)

Ha kokosmelken i en kjele og varm opp til ca 40 °C. Åpne probiotika kapslene og ha innholdet (i pulverform) i melken. Rør inn litt gelatin om du bruker dette og eventuelt litt søtt hvis du ikke liker yoghurten naturell (feks 1 ss økologisk honning). Rør litt så det blander seg godt.

Hell så blandingen over på små glass, i et syltetøyglass eller i en termos. Den optimale temperaturen yoghurten skal stå å godgjøre seg på er 37-43 °C, i et døgn. Noen bruker stekeovnen på laveste varme og setter døren på gløtt, oppå en varmtvannbereder på et varmt bad kan fungere eller så finnes det en god del yoghurt maskiner å kjøpe på nettet. Dette er enkle beholdere som skal holde jevn og riktig temperatur. Blir det for varmt kan yoghurten fort skille seg. Dette er ikke farlig, og som regel går det greit å røre godt i den før du setter den i kjøleskapet til avkjøling. Yogurten er holdbar i minst en uke hvis den lagres i kjøleskap.

Ostekake

Fyll: (kan fint lages uten sprø «kjeks» bunn)

3 egg

1 dl honning

1,5 dl hjemmelaget yoghurt

5 dl cottage cheese (hjemmelaget eller fra Røros Meieri)

2 ts vanilje ekstrakt (økologisk)

Ha alle ingrediensene i en blender med eggene først. Ha i resten av ingrediensene og bland godt til en jevn tykk deig/røre. Ha deigen over i en medium stor brødform (med eller uten sprø «kjeks» bunn).

Stek i ovnen på 175°C i ca.30 minutter til den slipper litt i kantene til formen. Avkjøl og sett i kjøleskap. Skjæres og serveres i skiver.

Cottage cheese

Å lage Cottage cheese (Farmers cheese eller Dry Curd) selv er litt mer omfattende, men hvis du har lyst å prøve, finner du oppskrifter på disse hjemmesidene:

<http://www.culturesforhealth.com/learn/recipe/cheese-recipes/dry-curd-cottage-cheese/>

<https://www.thespruce.com/make-dry-curd-or-farmers-cheese-1135795>

For vedlikeholdsdiett og inspirasjon:

Det er mange gode nettsteder og kokebøker basert på SCD diett og AIP. Her er noen jeg kan anbefale for god oppskrifter og mye nyttig informasjon og inspirasjon:

<http://againinstallgrain.com>

<http://comfybelly.com>

<http://scdkitchen.com>

<https://elanaspantry.com>

<http://crohns.org.uk>

Kilder:

- 1) <http://www.breakingtheviciouscycle.info/home/>
- 2) <http://www.breakingtheviciouscycle.info/p/autism-gi-problems/>
- 3) <http://act.downstate.edu/courseware/histomanual/digestive.html>
- 4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22109896>
- 5) <http://aspartame.mercola.com>
- 6) <https://www.beritnordstrand.no/hva-kan-kunstig-sott-gjore-i-kroppen/>

Dr.Axe om SCD-diett:

<https://draxe.com/scd-diet/>