

## Kort og godt – PCO kosten

Af Majbritt Louring Engell. Master i Træning og Fitness og PB i ernæring og Sundhed  
Frk Skrump.

Du kan spise dig i balance og blive PCO-venlig, ja faktisk PCO-fri  
Du kan spise din krop i balance ved at fokusere på en kost, der leverer stabilt blodsukker og ved at huske at spise nok af det rigtige fedt.

- ❖ Spis protein til alle hovedmåltider, og spis nok af det
- ❖ Spis MUFA eller OMEGA 3 til alle hovedmåltider, og spis nok af det
- ❖ Spis langsomme kulhydrater i begrænset mængde
- ❖ Undgå sukker

## Protein: hvorfor, hvad, hvor meget og hvornår

### Hvorfor:

Protein er særligt godt til at lave stabilt blodsukker i din krop. Protein mætter hurtigt og i lang tid. Protein, der kommer fra noget, der har haft øjne (dyr), løfter din fedtforbrænding med hele 30%.

### Hvad:

Husk protein, tænk på mad, der har haft øjne:

- ❖ magert kød, fjerkræ og vildt
- ❖ mager og fed fisk
- ❖ skaldyr
- ❖ æg
- ❖ skyr, kvark
- ❖ hytteost
- ❖ mager ost, maks 30+/17% fedt



### Hvor meget:

Som udgangspunkt kan du ikke spise for meget protein. Det betyder selvfølgelig ikke, at du skal blive stop-mæt af det protein, du spiser.

Spis ca 100-150 gram kød til frokost og ca 150-250 kød gram til aften.

Jo mere fysisk aktiv du er, desto mere protein har du brug for.

Har du svært ved at blive mæt, er protein en god ven, der kan hjælpe dig med at regulere din mæthed.

Hvis du kostregistrerer din mad, skal du minimum spise 100 gram protein pr dag. Vær opmærksom på, at du fra 100 g magert kød får ca 20 g protein.

### Hvornår:

Spis altid protein:

til morgenmad, fx æg, skyr, kød eller ost

til frokost, fx æg, kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, hytteost, mager ost maks 17%

til aftensmad, fx æg, kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, hytteost,

### OBS: Færdigmad

Bemærk at der i færdigretter, pølser og pålæg kan være et lavt indhold af protein.

Tjek derfor altid hvor meget protein, der er i din mad pr 100 gram.

Til sammenligning kan du bruge 100 gram hamburgerryg, som giver dig 20 gram protein.

## Fedt: hvorfor, hvad, hvor meget og hvornår

### Hvorfor:

Fedt er din ven, når du har PCO. Noget fedt kan reducere PCO-symptomerne. Så hvis du ikke er vant til at spise fedt, er det tid til at sadle om.

Fedt er først og fremmest med til at holde blodsukkeret stabilt.

Noget fedt er mirakelmad for dig, der har PCO, fordi det fjerner dit mavefedt, fordi det er gavnligt for insulinproduktionen og fordi det påvirker din kolesterolprofil *positivt*. Men noget fedt er altså bedre for dig end andet for dig, nemlig

- ❖ MUFA - monoumættet fedt
- ❖ Omega 3 – essentielt fedt



En anden vigtig ting er at fedt giver din mad smag. Fx når du tilsætter pesto, avocado og mandler til en salat, gør det salaten noget mere appetitlig. Du bliver både sanseligt og mentalt bedre stimuleret ved at spise fedt i kosten.

### Hvad:

#### Mufa

Macadamianøddeolie, Olivenolie, Hasselnøddeolie, Mandelolie, Macadamianødder, Rapsolie, Pistacienødolie, Pesto (lavet på rapsolie eller olivenolie), Mayonnaise, Pekannødder, Hasselnødder, Cashewnødder, Mandel, Pistacienødder, Avocado, Oliven.

#### Omega 3

Fede fisk som hellefisk, torskelever, laks, makrel, ål, ørred, sild, sardiner, ansjoser, valnødder, rapsolie, hørfrøolie

En ting er vigtig at slå fast. Der er ikke noget fedt, der er dårligt for dig. Dvs mættet fedt er ikke farligt og du kan godt spise det. Men langt bedre er det at vælge MUFA og/eller omega 3 fordi det reducerer din PCO-tilstand. Mættet fedt har i mange år været udskældt for at forårsage hjertekarsygdomme. Nye undersøgelser tyder imidlertid på, at det ikke er det mættede fedt, der er ballademageren, men derimod de højglykæmiske kulhydrater, især hvis man spiser for meget af det – altså det, du spiser under smørret (franskbrød) og det, du spiser til sovsen (kartofler).

### **Hvor meget:**

- ❖ Spis MUFA 3-5 gange om dagen
- ❖ Spis Omega 3 dagligt

Hvir du kostregistrerer din mad, skal du spise minimum 25 g MUFA om dagen, fordelt over dine måltider. Eller sagt på en anden måde 100-200 kcal 3-5 gange pr dag.

Spis Omega 3 dagligt eller som en portion fisk, valnødder mv eller som fiskeolie kapsler fx fra Pure Pharma eller Omni-krill.

### **OBS Forskning og fedt:**

Noget tyder på, at omega-3-fedtsyrerne kan nedsætte androgenniveauet hos kvinder med PCO, og at de har en gavnlig effekt i forhold til depression. Omega-3 fedtsyrer er essentielle, fordi vi ikke selv kan danne dem, men skal have dem tilført via kosten. Udover at nedsætte androgenniveauet nedsætter de blodtrykket og triglyceridniveauet, hvilket er en vigtig faktor for at forebygge hjertekarsygdomme. De er anti-inflammatoriske, hvilket betyder, at de forebygger blodpropper og insulinresistens.

### **Kulhydrat: hvorfor, hvad, hvor meget og hvornår**

Du skal altid gå efter langsom kulhydrat, dvs kulhydrater der går langsomt ind i blodet og som påvirker blodsukkeret langsomt. Hold derfor fokus på typen af kulhydrat og mængden af kulhydrat. Kulhydrater mætter ikke nær så godt som protein gør, og de får kun din fedtforbrænding til at stige med 5 % (mod proteinets 30%)

### **Hold fokus her**

Fordi kulhydrater kan lave hormonel ubalance og trigge din PCO negativt. Dette sker, når dit blodsukker laver for store udsving og får din insulinproduktion ud af balance.

### **Hvad:**

Kulhydrater defineres som mad, der har groet. Kulhydrater kan hæmme fedtforbrændingen i en PCO krop, du skal derfor kigge på typen af kulhydrat og den mængde du får ind pr måltid.

Kulhydrat kan opdeles i stivelse-, frugt- og grøntsagskilder.  
Stivelse kan påvirke blodsukker hurtigt og langsomt. Fiberindholdet i en vare er typisk afgørende for hvorvidt varen påvirker blodsukkeret hurtigt eller langsomt.

### **OBS: Gode fiberholdige produkter til en PCOvendlig kost:**

Elverbrød, Lidl proteinbolle, Klidkiks, Fiber kiks, Lowcarb brød fra Funktionel mad.  
Disse fiberprodukter går ind i tarmen som kostfiber. De optages ikke, dvs man kan regne dem som gratisbrød. De mætter særlig godt fordi fiberindholdet er meget højt pr 100 gram.  
Men husk, det giver mere mening at komme kød/ost eller avocado/nøddesmør på en af ovenstående produkter, da protein og fedt forbedrer din balance.

### **PCO-venlige stivelseskilder.**

Begræns dit indtag i et måltid. Spis dig mæt i grønt, protein og sundt fedt.  
Det er meget individuelt, hvor meget stivelse man kan spise, hvis man har PCO:  
Nogle får 2 stivelses kilder, mens andre får 1 eller 0.  
Spis typisk maksimalt 100 kcal stivelse i et måltid, kombineret med protein og fedt.

- Knækbrød baseret på rug
- Helseklidbrød; rug eller havre
- Rugbrød
- Rugkerner
- Bulgur (helst fuldkorn)
- Fuldkornspasta og rugpasta
- Kolde kartofler
- Kidneybønner, smørnbønner, kikærter, sojabønner og linser
- Havreklid
- Rugflager
- Perlebyg
- Perlerug
- Vilde ris
- Tortilla (helst fuldkorn)
- Rugmel
- Sojamel
- Kikærtemel
- Kamutmel
- Sojaflager
- Majs
- Ærter

### Eksempler på 100 kcal stivelse:

30 gram pasta, rå (= 75 g kogt)  
1 lille tortilla (42 g)  
120 gram kolde kartofler  
30 gram perlerug ukogt (= 75 g kogt)  
2 skiver knækbrød, lavet af rugmel  
1 skive rugbrød, 50 gram

### PCO & Frugt

Mætter ikke særlig godt. Frugt påvirker blodsukkeret og kan altså lave ubalance i din krop, hvis du spiser for meget. En god tommelfingerregel er max 1 portion frugt pr dag. Det er, hvad der svarer til 100 kcal, fx:

200 gram bær  
1 æble  
1 pære  
2 blommer



### PCO & Grøntsager

Grøntsager er gode for dig. Brug dem til dine hovedmåltider.

Du kan spise alle grønnsager, når du har PCO:

Tidligere troede man, at rødbeder var forbudte og det samme gjaldt for kogte gulerødder. Et stort dansk studie viste en anden tendens. Studiet er lavet på diabetikere. Denne tendens var at ca 200-300 gram grønt pr hovedmåltid virkede positivt på insulinproduktionen, fedmassen, blodsukkeret og kolesterolprofilen.

Hold fokus på grove grønnsager med højt fiberindhold:

- ❖ Kål
- ❖ Rodfrugter
- ❖ Bladgrønt som spinat

Du kan sagtens spise en tomatsalat og holde fri fra de såkaldte fibergrønnsager ind imellem.

De grove fibergrønnsager giver dig - foruden fiber, gode stoffer som hjælper dit immunforsvar, særligt de grønnsager, der er stærkt farvede.

### OBS: Spis aldrig alene

Spis dine grønnsager sammen med fedt og protein for at sikre en optimal blodsukker regulering.

### Sukker - er ikke hot, det er NOT

Hvis du har PCO skal du undgå sukker. Sukker laver skade i din krop og hormonel ubalance.

Sukker er et lille, simpelt molekyle, der suser hurtigt ind i blodbanen. Det er derfor et hurtigt kulhydrat, som du skal undgå. Sukker er fyldt med tomme kalorier, der øger sultfølelsen og påvirker dit blodsukker negativt – ligesom finvalsede havregryn og hvidt brød gør, og derfor anbefaler vi, at du spiser sødestoffer i stedet.

Der findes to typer sødestoffer: de syntetiske og de naturlige. *De syntetiske sødestoffer* er kemisk fremstillede, koster ikke noget i kaloriregnskabet og endnu vigtigere: De påvirker ikke dit blodsukker! Genialt! De søder flere hundrede gange mere end sukker, og du skal derfor bruge tilsvarende mindre af dem. De tre syntetiske sødestoffer aspartam, sukralose og acesulfam K er alle godkendt af EU og figurerer på Fødevarestyrelsens positivliste over tilsætningsstoffer, der forsvarligt kan tilsættes i fødevarer.

### Erstatninger til sukker

Der findes sødestoffer som kan hjælpe dig når du skal bage eller lave en dessert. Fx:

- ❖ Suvida Strø, Suvida sødebagemiddel, Suvida flordrys, Suvida flydende sød, Suvida Tern Suvida sødetabletter
- ❖ Sukrin, Sukrin plus, Sukrin Gold, Sukrin Melis
- ❖ ISIS perfect strø, ISIS perfect fit, ISIS flordrys, ISIS Perfect Sød, ISIS Sødetabletter
- ❖ Flydende Stevia



### BEMÆRK:

Palmesukker og kokossukker samt agavesirup er ikke PCO-venligt.

### Lidt godt til dine søde tænder:

Får du søde tænder findes der masser af det vi kalder fiberslik.

I Frk Skrumps butik: [www.netslank.dk/shop](http://www.netslank.dk/shop) kan du finde fibersødet slik som duer til PCO.

I Frk Skrump butik er du altid garderet mod sukker.

### Eksempler på sødt kan være:

- ❖ Nellie Dellies: Sød lakrids, salt lakrids, vingummi og skum
- ❖ "Fiberbolsjer": Banan/lakrids, blandede bolsjer, Kongen af Danmark, salmiakbriketter og -hagl og peberbolsjer.

- ❖ Suvida bolcher
- ❖ Engelsk lakridsstang
- ❖ Rustne søm
- ❖ Ren lakridspastiller
- ❖ Werther's Original (sukkerfri)



### PCO-venlige Snackbarer

En bar kan redde dig fra at falde i, fx når du bliver småsulten om eftermiddagen, hvis du er i biografen eller pludselig får søde tænder.



### Der findes nogle forskellige gode varianter:

- ❖ ISIS free, ISIS kokosbar og ISIS karamelbar
- ❖ Questbar, alle varianter. Det gode ved Questbaren er at den både indeholder protein, MUFA (fra mandler) og hele 15 g kostfiber
- ❖ Woodies, sødet med Stevia. Alle varianter

### Mørk chokolade

Hvis du holder dig til chokolade med 70% kakao og op efter, behøver du ikke købe en sukkerfri chokolade. Men hvis du vil have hvid eller lys chokolade skal den være sukkerfri.

## **PCO-venlige drikkevarer**

### Drikkevarer

- Cola light
- Cola Zero
- Faxe Kondi Free
- Sprite Zero
- Fanta Free
- Diverse andre sukkerfrie sodavand (vær opmærksom på, at der ikke er druesukker/glucose i)
- Fun One saftevand
- Cervera saftevand
- Diverse andre sukkerfrie saftevand (ikke Ribena eller Ribena light)
- ISIS kakaodrik
- Cocio one

## **Diverse – PCOvenlige til til dit køkken**

- Soja
- Balsamicoeddike
- Vineddike
- Diverse krydderier
- Bouillon
- Fiskesovs
- Aromaer og essenser
- Cervera marmelader: hindbær, appelsin eller abrikos
- Isis marmelader: jordbær, blåbær, solbær eller hyben
- Fiberstrø
- Cervera ketchup
- Husblas/gelatine



## Inspiration til PCO-venlige madlavning

På Netslank.dk kan du inspiration til PCO-venlig madlavning.

The screenshot shows the Netslank website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and menu items: OPSKRIFTER, NETBUTIK, FRK SKRUMP, and MERE. Below this is a secondary navigation bar with links for MINE GRUPPER, KOSTPLANER, DAGBOG, STATISTIK, MINE OPSKRIFTER, and VARER. On the right side of this bar, there is a notification icon with the number 36 and a profile icon labeled MIN PROFIL.

The main content area is titled "Opskrift kategorier" and features a search bar on the right. Below the title, there is a grid of recipe categories, each with a radio button and a label: AFTENSMÅLTIDER, FAST-FOOD-HURTIG-AFT..., KYLLING, OKSEKØD, TAPAS, ALTFORDAMERNE, FISK, LAM, PCO, TILBEHØR, BAGVÆRK, FLAD-MAVE, LOW-CARB-HIGH-FAT, PESTO-OG-DRESSINGER, TRÆNINGSSNACKS, BAGVÆRK-UDEN-MEL, FORRET, LOW-FODMAP, SALATER, VEDLIGEHOOLD, BOOSTER, FROKOSTER, MAD-PÅ-FARTEN, SMOOTHIES, VEGETARISK-PROTEIN, DESSERTER, HURTIG-AFTENSMAD, MELLEMÅLTIDER, SUPPER, VILDT, DRINKS, JUL, MORGENMÅLTIDER, SVINEKØD, VORES-BØGER, and FÅ-INGREDIENSER. A "MINE FAVORITTER" link is also present.

Below the categories, there is a section titled "Nyeste opskrifter" with a pagination control showing "1 / 219". This section displays a grid of recipe cards, each with a small image, a title, and nutritional information:

- Sød nøddetopping**: 120 kcal / Portioner - opskrift til 25 ...
- Bønnesalat med avocado og hasselnødder**: 280 kcal / Personer - opskrift til 4 ...
- Sukkerfri tomatketchup**: 9 kcal / Portioner - opskrift til 50 P...
- Tretrinsrugbrød på surdej**: 144 kcal / skiver - opskrift til 25 ski...
- Salat med kød**: 293 kcal / Person - opskrift til 1 Pe...
- Hvid chokoladeknas-rulle med tranebær, marcipan og valnød**: 63 kcal / skiver - opskrift til 25 skiver
- Idas proteinbar**: 193 kcal / stk - opskrift til 6 stk
- Hvidkålssalat med spinat**: 406 kcal / Personer - opskrift til 4 ...
- Hakkebøffer med oliven**: 381 kcal / Personer - opskrift til 4 ...