

Charlotte Lillegaard Petersen

Superkost til Hjernerystelser

Forstå din hjernerystelse og kostens betydning for helbredelse.
Sådan spiser du dig til mere ro, mere energi og færre smerter.



Opskrifter af Sabine Murati

musmann sundhed

Charlotte Lillegaard Petersen

Superkost til Hjernerystelser

Forstå din hjernerystelse og kostens betydning for helbredelse.
Sådan spiser du dig til mere ro, mere energi og færre smerter.

Superkost til Hjernerystelser

Forstå din hjernerystelse og kostens betydning for helbredelse.

Sådan spiser du dig til mere ro, mere energi og færre smerter.

Af Charlotte Lillegaard Petersen

Opskrifter og foto af Sabine Murati

© 2017 Muusmann'forlag, København

Omslag og design: Muusmann'forlag

Trykt hos Scandinavian Book

1. udgave, 1. oplag, 2017

ISBN: 978-87-93430-76-1

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann'forlag

Bredgade 4

1260 København K

Tlf. 33 16 16 72

www.muusmann-forlag.dk

Indholdsfortegnelse

- 6 Forord
- 9 Sådan bruges bogen
- 10 Hvad er en hjernerystelse?
- 11 Inflammation
- 11 Oxidativt stress
- 13 Mad som medicin
- 13 Målet med kosten
- 15 Orker jeg at spise sundt?
- 16 Hvordan ændrer man sine vaner?
- 16 Bliv bevidst om dine spisevaner
- 16 Stil spørgsmål og find alternativer
- 17 Tag en beslutning
- 18 Hvad gør du, hvis planen ikke holder?
- 18 Motivation i øjenhøjde
- 19 Kom godt i gang med madlavningen
- 20 Tag ét måltid ad gangen
- 22 Lav mad til flere dage
- 22 Måltidskasser
- 22 Sund kost, når du er udkørt
- 24 Tallerkenfordeling
- 25 Hvad med mellemmåltider?
- 28 Case 1: Anya, 29 år
- 30 Hjernerystelsesvenlig mad generelt
- 32 Lige efter ulykken - i akutfasen
- 32 Kvalme
- 34 Senere - efter akutfasen

| | |
|----|---|
| 37 | At spise antiinflammatorisk |
| 38 | Ikke-gavnlig kost efter en hjernerystelse |
| 42 | Den gavnlige kosts bestanddele |
| 42 | Grøntsager og frugt |
| 44 | Protein |
| 45 | Fedt |
| 47 | Kulhydrater |
| 49 | Vigtigheden af et stabilt blodsukker |
| 50 | Balance og ubalance |
| 50 | Sådan holder du dit blodsukker stabilt |
| 52 | Case 2: Bodil, 42 år |
| 54 | Fordøjelse og tarmflora |
| 56 | Sådan styrker du din tarmflora |
| 57 | Oppustet? |
| 59 | Lidt om kosttilskud |
| 63 | Case 3: Birgitte, 40 år |
| 65 | Tips til søvn |
| 66 | Kost og søvn |
| 66 | Luk ned til natten |
| 68 | Case 4: Kamilla, 47 år |
| 69 | Opskrifter |
| 71 | Gurkemejeopskrifter |
| 72 | Gurkemejepesto |
| 74 | Golden milk - gurkemejemælk |
| 77 | Morgenmad |
| 78 | Hjemmelavet mysli |
| 80 | Blåbærsmoothie bowl |
| 82 | Æggemuffins med spinat og rød peber |

| | |
|-----|--|
| 85 | Frokost |
| 87 | Middagsretter |
| 88 | Selleri-porresuppe med sesampaneret kalkunbryst |
| 90 | Linsesuppe med rejer |
| 92 | Tomatsuppe med knas og kødboller |
| 94 | Spidskålsnudler med kylling i karry |
| 96 | Kyllingehakkebøf med cremet rødbede-kokossalat |
| 98 | Laksesalat med kartofler og asparges |
| 100 | Rejesalat med ærter og dild |
| 102 | Pandestegt vildlaks med sprøde svampe og mos |
| 104 | Tomatfyldte fiskeruller på gurkemejestuvet porre |
| 106 | Salattacos med fyldig mangosalsa og kødstrimler |
| 108 | Skaller med kødboller, grønt og linsyltede rødæg |
| 110 | Gullasch |
| 112 | Kødsovs og squashetti |
| 115 | Desserter |
| 116 | Cremet chokolademousse med avocado |
| 118 | Mangois på 5 minutter |
| 120 | Æblekage med hindbær og lakrids |
| 123 | Juice |
| 124 | Syrlig rødbedejuice |
| 124 | Gulerodsjuice med appelsin og ingefær |
| 124 | Grønkålsjuice med ananas |
| 126 | Om forfatterne |
| 127 | Kilder |

Forord

Hjernerystelse er noget, som de fleste kender til. Enten har man selv en gang fået en hjernerystelse, eller man kender nogen, som har prøvet det. Hjernerystelser kan have forskellige sværhedsgrader. De allerfleste kommer sig hurtigt, mens nogle hjernerystelser varer i måneder, og andre bliver kroniske og kaldes *postcommotionelt syndrom* og er en mild traumatisk hjerneskade.

Desværre er der ikke særlig megen hjælp at hente for patienterne. Der er ikke mange tilbud, og de tilbud, der findes, omfatter ikke viden om, hvor stor betydning kosten kan have for helingen. Jeg har valgt at skrive denne bog for at give information om, hvordan man selv kan gøre en forskel via kosten.

Jeg fik selv en kraftig hjernerystelse som 20-årig. Den var lidt længe om at slippe, men jeg kom mig heldigvis efter nogle måneder. I 1995 fik jeg som 35-årig igen en alvorlig hjernerystelse med samtidige skader i det indre øre og nakken. Med flere skader på én gang og med en tidligere hjernerystelse blev risikoen for et kronisk forløb høj.

Mit daværende job som gymnasielærer kunne jeg slet ikke overkomme, og efter diverse perioder med arbejde på nedsat tid kom jeg helt ud af arbejdsmarkedet med alle de klassiske symptomer på langvarige følger efter en hjernerystelse.

Langsomt over årene fandt jeg ud af at sætte ind på flere planer for at hjælpe min krop, men det rykkede først for alvor, da det gik op for mig, at der var noget mere grundlæggende inde i mig - i min biokemi - der trængte til hjælp.

Det lykkedes mig at tage en behandleruddannelse som naturopath. Fra at have mange symptomer og kunne overkomme næsten ingenting er jeg i dag kommet så langt, at jeg kan arbejde på nedsat tid. Men jeg skal stadig passe på mig selv, mine grænser og spise den gavnlige kost. Det har været en udfordrende, men givende rejse at nå hertil.

Jeg arbejder i dag som naturopath, og i min klinik behandler jeg en del klienter med hjernerystelse ved hjælp af kostomlægning og naturmedicin. Det er fantastisk at se, at andre også kan få glæde af de ting, som jeg har oplevet på egen krop.

Denne bog er dedikeret til de mange, som har fået hjernerystelse, men også til deres pårørende, som vil gøre deres skadede familiemedlem en stor tjeneste ved at hjælpe med den sunde kost.

En helt særlig tak skal lyde til min kollega, Sabine Murati, som har udviklet opskrifter og taget billeder til bogen samt været en stor inspiration og hjælp i forhold til bogens indhold og opbygning.

Tak til Bodil Møller Christensen, som tålmodigt har gennemlæst bogen og kommenteret den. Også en særlig tak til de hjernerystelsespatienter, som har givet input til indholdet i bogen, og som deler deres oplevelser.

Tak til speciallæge, Functional Medicine Practitioner og heilpraktiker Anna Iben Hollensberg for at gennemlæse manuskriptet og skrive en udtalelse om bogen.

God læselyst og god bedring!

Charlotte Lillegaard Petersen

Hjernerystelser og følgerne herefter kan være en sand plage for dem, det går ud over. Viden om, hvordan man kommer hurtigt på fode igen efter en hjernerystelse, har været spredt og har mest beroet på almene råd om hvile og ro. Men den nyere viden om hjernens regenerationsveje, om hvad der sker under og efter skader, har helt oplagt vist vejen til at igangsætte en forstærket indsats. Ved at inkludere solid ernæringsviden, som i denne bog, i vores viden om hjernens reparationsprocesser, kan der nu sættes endnu bedre og mere effektivt ind på at genoprette skaderne efter en hjernerystelse.

Charlotte Lillegaard Petersen har en omfattende viden på området, både personligt og fagligt, og mestrer alle facetterne til, at det kan lykkes at komme hurtigere på fode igen. Til at genvinde energi og mental styrke samt mindske smerter og neurologiske følger - så man som skadet kan komme i gang med livet igen. Sabine Murati er mesteren bag de meget velkomponerede og næringsrige måltider, der skaber hele fundamentet for at genvinde styrken igen og bringe kroppen alle de rette substanser til regeneration via maden.

Bogen her giver en unik og klar information om vejen videre fra hjernerystelse. Præcist og enkelt, lige hvad man har brug for - og ikke mindst kan overskue - med en hjernerystelse i bagagen.

Speciallæge, Functional Medicine Practitioner og heilpraktiker Anna Iben Hollensberg.

Sådan bruges bogen

Det har været en balancegang at skrive denne bog. En ting er at få sit budskab ud, en anden er at forsøge at tage højde for læsernes situation. Patienter med hjernerystelse har mange ens problematikker, men kan være ramt meget forskelligt.

Nogle oplever stabil fremgang, andre oplever tilbagefald, og der kan være stor forskel på dagsformen, og hvad man magter på en given dag. Nogle har læsevanskeligheder, mange har koncentrationsproblemer osv. Derfor henvender bogen sig til læsere, der kan befinde sig vidt forskellige steder og på forskellige niveauer i forhold til at gå i køkkenet.

Bogen er ment som en guide til, hvordan man kan sætte ind via kosten for at få det bedre, når man er ramt af hjernerystelse. Du kan gå til og fra bogen og læse det, der er relevant lige nu. Er du i en dårlig periode, kan du fokusere på bogens anvisninger til at få sund og nærende mad, når energien er i bund. Har du det bedre, kan du læse videre og lade dig inspirere til mere.

På den måde kan bogen bruges som en slags tag-selv-bord. Du kan kaste dig ud i det hele, hvis det er dér, du er. Men hvis det er for stort et projekt lige nu, kan du koncentrere dig om et delområde og vende tilbage til bogen senere.

Der er med vilje skrevet i korte afsnit, og bogen er forsøgt gjort læsevenlig og forhåbentlig brugbar med tips og værktøjer.

Ønsket er, at du får ikke bare information, men også inspiration og motivation. Bagest i bogen finder du opskrifter, som du kan prøve, når du har overskud - ellers kan du prøve at lokke andre i huset til at gå i køkkenet.

Hvad er en hjernerystelse?

En hjernerystelse opstår, når hovedet udsættes for et slag, ryk eller en brat acceleration. Hjernen rystes uhensigtsmæssigt og slår sig mod indersiden af kraniet. Man behøver ikke have haft et direkte slag mod hovedet, og man behøver ikke nødvendigvis at have været bevidstløs for at få hjernerystelse. Ca. 25.000 personer får hvert år hjernerystelse i Danmark.

Eksempler på symptomer:

- Hovedpine
- Kvalme
- Lydfølsomhed
- Lysfølsomhed
- Træthed
- Svimmelhed
- Søvnbesvær
- Indre uro/stressfølelse
- Koncentrationsbesvær
- Hukommelsesbesvær
- Tinnitus
- Humørsvingninger

Heldigvis kommer de fleste sig hurtigt og fint kort tid efter en hjernerystelse, men der kan være meget forskellige grader af skader. Nogle er længere tid om at komme sig, og andre får langvarige følger efter deres skade (post-commotionelt syndrom), som faktisk er en mild traumatisk hjerneskade.

Da dette blot er en kort introduktion til hjernerystelser, vil jeg anbefale Hjerneverystelsesforeningens meget informative hjemmeside for videre læsning: www.hjernerystelsesforeningen.dk.

Der er meget, man endnu ikke ved om hjernerystelser. Men man ved, at en hjernerystelse medfører dysfunktion i nerveceller og påvirkning af blodforsyning til hjernen, og der sker bl.a. også en neurometabolisk kaskade af re-

aktioner i hjernen. Dvs. der sker biokemiske reaktioner i hjernen - reaktioner, som påvirker hjernen, og hvordan vi har det. Der er altså ikke kun tale om skader på vævet, men der opstår bl.a. også *oxidativt stress* og *inflammation*.

Inflammation

Inflammation betyder betændelse og er i sig selv en gavnlig reaktion i immunforsvaret. Fx når vi forstøver en ankel. Immunforsvaret går i gang, det gør ondt, vævet hæver, bliver rødt og varmt i en tid, og så går det væk, og immunforsvaret går ned i normalt gear igen, og anklen bliver rask. Inflammation er dybest set kroppens egen reparationsproces.

Men hvis processen bliver ved med at køre, og man går rundt med kronisk inflammation, er det ikke godt og byder på en alvorlig helbredsrisiko, da inflammationen belaster immunforsvaret og slider på kroppen.

Ved en hjernerystelse opstår der en såkaldt neuroinflammation. Man kan forestille sig inflammation som et bål, der brænder i kroppen. Når vi gerne vil dæmpe nogle af de symptomer, som inflammationen kan give i vores system - fx smerte, træthed, depression, hjernetåge, søvnproblemer osv. - så skal vi finde effektive strategier til at slukke bålet og undgå at blive ved med at tilføre nyt brænde.

Oxidativt stress

Tilstanden opstår, når balancen mellem frie radikaler og antioxidant forstyrres. Ved en hjernerystelse udløses og frigives en masse frie radikaler, der angriber og skader kroppens celler. Det skaber oxidativt stress. Ved at tilføre en masse gode antioxidant via kosten (og eventuelle kosttilskud) kan vi bremse den oxidative stress.

I denne bog får du at vide, hvad du skal spise for at optimere din hjerne efter en hjernerystelse, og du får også at vide, hvilke elementer i kosten der spænder ben for din heling.

Blåbærsmoothie bowl

Til 1 person

2 håndfulde frosne blåbær - gerne vilde, 'gen-nemblå' blåbær

1 håndfuld frossen spinat, broccoli eller grønkål

½ moden banan

2-3 dl yoghurt naturel

eller kokosmælk

½ tsk vaniljepulver

1-2 tsk fintrevet økologisk citronskal (kan udelades)

- Kom alle ingredienserne i en blender. Blend dem sammen til en tyk smoothie.
- Juster eventuelt konsistensen med lidt vand.
- Hæld smoothien op i en skål og top med pynt efter ønske - fx friske bær, gojibær, bipollen, kakaonibs, hampefrø, nødder, kerner og frø.



Linsesuppe med rejer

Til 2 personer

Suppe

2 mellemstore løg
2 fed hvidløg
1 mellemstor sødkartoffel
2 store gulerødder
150 g røde linser
1½ l kyllingefond eller
grøntsagsbouillon
2 spsk mild olivenolie
1-2 tsk stødt spidskom-
men
saften af ½ citron
chiliflager
havsalt og sort peber

Rejer

400 g rejer - gerne rå og
med skal. Alternativt kan
du bruge pillede, forkog-
te rejer, der er klar til brug
4 fed hvidløg
1 lille potte frisk koriander
olivenolie til stegning
chiliflager
havsalt og sort peber
saften af ¼-½ citron

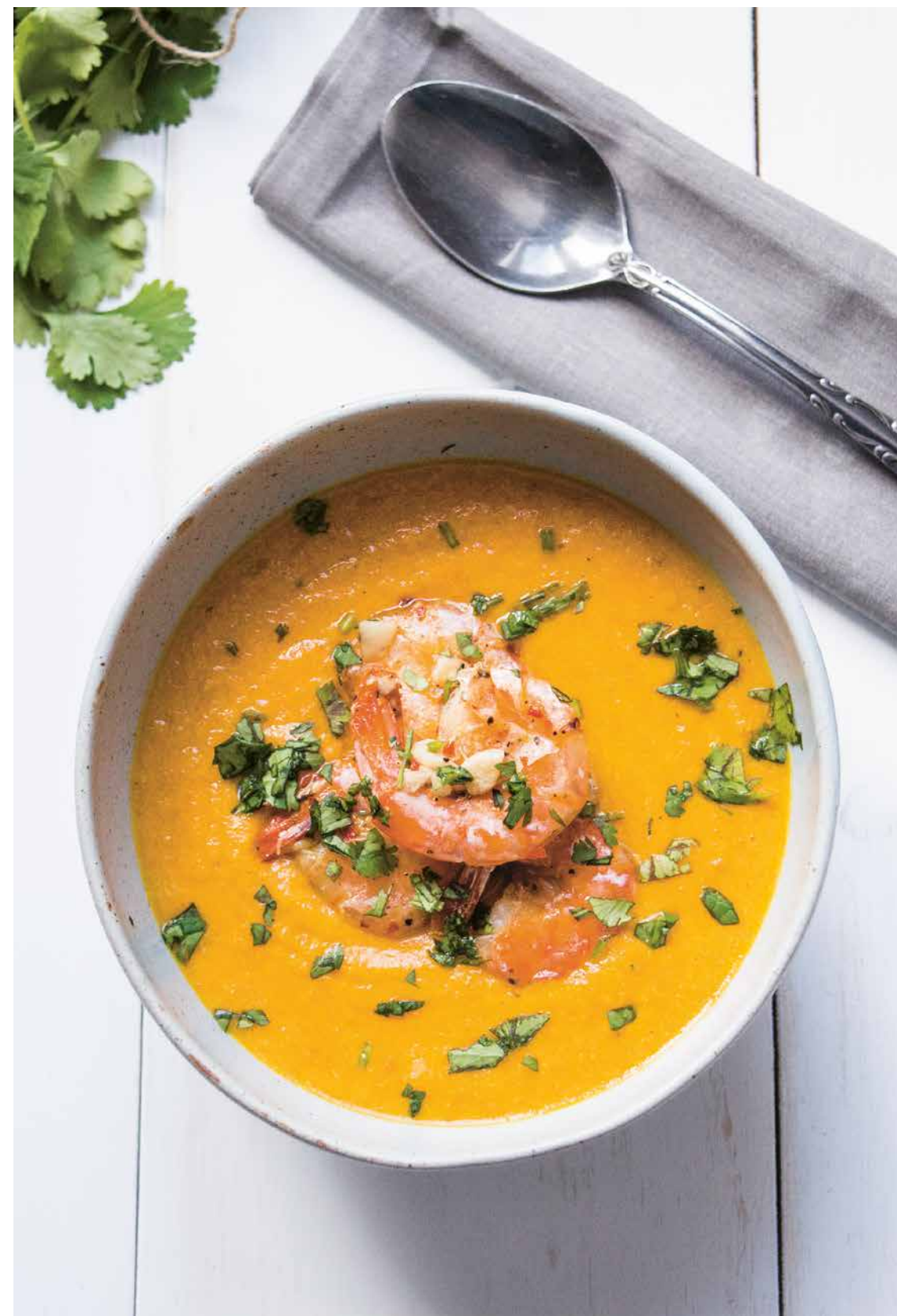
Suppe

- Pil løgene og skær dem i grove tern.
- Pil hvidløgsfeddene.
- Skræl kartofflen og skær den i grove tern.
- Skræl gulerødderne og skær dem i grove tern.
- Kom løg, hvidløg, sødkartoffel, gulerødder og røde linser i en gryde og hæld kyllingefonden ved. Bring gryden i kog og skru ned.
- Lad grøntsager og linser simre i 30-40 minutter under et tippet låg, eller indtil alt er mørt.
- Blend suppen med en stavblender og rør oli-
venolien ud i suppen. Smag til med krydderier
og citronsaft.

Rejer

- Pil hvidløgsfeddene og hak dem fint.
- Hak korianderen fint. Gem et drys koriander til
servering.
- Svits hvidløg og koriander af på en pande.
- Tilsæt rejerne og steg dem under omrøring,
til de er lyserøde og gennemstegte. Hvis du
bruger forkogte rejer, skal de blot lige varmes
igennem. Smag rejerne til med havsalt, sort
peber, chili og citronsaft.

Anret suppen og top med de hvid-
løgsstegte rejer samt et drys finthak-
ket koriander.



Mangois på 5 minutter

Til 2 personer

400 g frossen mango i tern

1-2 dl kokosmælk (start ud med 1 dl)

saften af 1 lime
vaniljepulver og ahorn-sirup

evt. tørret mango og frysetørrede hindbær til pynt

- Kom mango, 1 dl kokosmælk, limesaft, lidt vaniljepulver og et par spsk ahornsirup i en foodprocessor eller blender.
- Blend til en cremet og klumpefri is.
- Tilsæt mere kokosmælk, hvis isen ikke er cremet nok, eller hvis blenderen har svært ved at trække massen.
- Anret isen i to fine skåle og drys med strimler af tørret mango og lidt frysetørrede hindbær. Nyd straks.



Om forfatterne

Charlotte Lillegaard Petersen er naturopath, forfatter og foredragsholder.

En svær hjernerystelse i 1995 gjorde, at Charlotte måtte opgive sit daværende job som gymnasielærer. Senere uddannede hun sig til naturopath og arbejder i dag i sin klinik med bl.a. hjernerystelsespatienter, der behandles med sund kost og naturmedicin. Derfor ligger der bag ordene i denne bog både den professionelle og den personlige erfaring.



www.naturopati.dk

www.facebook.com/Naturopati/

Charlotte er desuden forfatter til bogen *Bag om whiplash* sammen med Bodil Møller Christensen. Bogen henvender sig i høj grad også til hjernerystelsespatienter.

Bogens opskrifter er udviklet af Sabine Murati, som også har taget bogens billeder. Sabine er naturopath, blogger og forfatter til en række e-bøger om sund kost og naturlig livsstil. Du kan læse mere om Sabine og hendes arbejde på www.sabinemurati.dk.



Kilder

Barry, J et al. (2009): *Determining the effects of lipophilic drugs on membrane structure by solid-state NMR spectroscopy: the case of the antioxidant curcumin*, *Am Chem Soc.* Apr 1;131(12):44908

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19256547?ordinalpos=3&itool=Entrez-System2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum

Carper, Jean (2009): *Mirakelkost til din hjerne*, Haase paperback.

Cohen, M (2012): *Rosehip - an evidence based herbal medicine for inflammation and arthritis*, *Aust Fam Physician*, Jul, 41(7):495-8

Collins, Gioia et al. (2006): *Concussion Definition and Pathophysiology*, The Evolving Definition of Concussion CDC Physicians Toolkit.

Frizell, Sam (2014): *This Curry Spice Might Help the Brain Heal Itself*, <http://time.com/3442195/this-curry-spice-might-help-the-brain-heal-itself/#3442195/this-curry-spice-might-help-the-brain-heal-itself/> ag

Giza CC1, Hovda DA. (2014): *The new neurometabolic cascade of concussion*, *Neurosurgery*. 2014 Oct; 75Suppl 4:S24-33

Hjernerystelsesforeningen, www.hjernerystelsesforeningen.dk

Howatson, G et al. (2012): *Effect of tart cherry juice (Prunus cerasus) on melatonin levels and enhanced sleep quality*, *Eur J Nutr*. Dec;51(8):909-16

Keown, Alex (2015): *New York Biotech Kallyope Launches with \$44 Million and a Merck & Co. (MRK) Vet at Its Helm*, BioSpace.com Breaking News, <http://www.biospace.com/News/new-york-biotech-kallyope-launches-with-44-million/402609/source=TopBreaking?intcid=homepage-seekernewssection-tabtop-breakingnews>

Alle kender til, at man kan få en hjernerystelse, og at det kræver ro og hensyn for at komme sig. Men de færreste ved, at maden, vi spiser, er en nøglefaktor, når man gerne vil hjælpe sin rystede hjerne på vej til at fungere normalt igen. Via kosten kan man selv gøre en stor forskel.

Naturopath Charlotte Lillegaard Petersen, der selv har været igennem to hjernerystelser, giver her en detaljeret vejledning i kostens betydning efter en hjernerystelse: Kosten skal være hjernevenlig, dæmpe inflammation, give et stabilt blodsukker, dæmpe de skadelige frie radikaler, der frigives ved ulykken, og støtte fordøjelsen.

Bogen kommer tæt på virkeligheden for hjernerystelsespatienter med information, casehistorier og opskrifter og tips til alle dagens måltider. Patienten mødes i øjenhøjde med motivation og inspiration til, hvorledes kosten kan gribes an på trods af belastende symptomer som træthed, kvalme, hovedpine m.v. Pårørende må også meget gerne læse med og deltage i projektet. Kosten er sund, så alle kan spise med.

Det er aldrig for sent at gå i gang med en hensigtsmæssig kost. Har man gamle skader, kan det stadig godt svare sig at ændre sin kost, og det er muligt at få forbedringer selv efter lang tid. Derfor henvender bogen sig til alle, som har problemer efter en hjernerystelse.

"Bogen her giver en unik og klar information om vejen videre fra hjernerystelse ved at inkludere solid ernæringsviden. Præcist og enkelt, lige hvad man har brug for - og ikke mindst kan overskue - med en hjernerystelse i bagagen."

Speciallæge, Functional Medicine Practitioner og
heilpraktiker Anna Iben Hollensberg.