



Svein Iversen Januar 2026

Mat og parkinson

**Det er mye bra helse i et
godt måltid, med gode
venner.**

Svein

- ❖ kokk
- ❖ faglærer restaurant og matfag
- ❖ matkurs.no / matfaglig konsulent
- ❖ mat og helsekurs for legemiddelfirmaer
- ❖ ketogen kokebok for Norsk Epilepsiforbund 2018
- ❖ Nye Drammen Sykehus
- ❖ Veileder for planlegging av institusjonskjøkken



MATKURS.NO

- ❖ Jeg begynte med matkurs.no i 2004
- ❖ Siden 2014 har jeg jobbet konstant.
- ❖ Jeg hadde hele tiden noe som bare måtte gjøres.
- ❖ Jeg jobbet 6 dager i uka.
- ❖ Ofte fra klokka 9 - 10 på formiddagen til godt over midnatt.

2023

- ❖ Matkurs.no gikk konkurs i januar 2023
- ❖ Plutselig stillstand
- ❖ Alvorlige søvnproblemer våren 2023
- ❖ Diagnose: Parkinson sykdom 20. oktober 2023



Trening som medisin

- ❖ Torsdag 27.10. 2023.
- ❖ Første Rock Steady Boksing.
- ❖ Første hele natt med søvn
- ❖ Trening er blitt en fast del av livet



Vitenskap i bunnen

- ❖ Vi kan ikke kurere Parkinson med mat
- ❖ Men vi kan støtte hjernens forsvar
- ❖ Mot oksidativt stress
- ❖ Inflammasjon
- ❖ Metabolsk ubalanse



Oksidativt stress

Oksidativt stress = For mange skadelige molekyler i kroppen

- ❖ Energiomsetning danner reaktive oksygenforbindelser (ROS)
- ❖ Også kalt frie radikaler
- ❖ De mangler et elektron i sitt molekyl
- ❖ Knyttet til mange aldersrelaterete sykdommer
- ❖ Blant annet Parkinson.

Å bruke oksygen

- ❖ en bensinmotor og en celle i kroppen fungerer på samme måte
- ❖ motor = bensin og luft inn + tenning – BANG - omregning– CO₂ ut
- ❖ celle = «sukker» og oksygen inn + Bvitamin «bang» - muskelarbeid – CO₂ ut

Et unngårlig biprodukt

- ❖ Og de vil «stjele» elektron fra cellene i kroppen din.
- ❖ Fra:
 - ❖ Cellemembraner, lipoproteiner eller DNAet i kroppens celler.
 - ❖ Gir celledskade over tid
 - ❖ Mye reaktive oksygenforbindelser kan gi oksidativt stress

Middelhavskost er rik på antioksidanter

- ❖ Kroppens og matens forsvar mot ROS
- ❖ Gir fra seg elektroner
- ❖ Beskytter cellene våre
- ❖ Grønnsaker, frukt og belgfrukter
- ❖ Olivenolje som «hovedfett»
- ❖ Fisk, nøtter og frø
- ❖ Lite ultraprosessert mat
- ❖ Middelhavskost er nøkkelen



Hvorfor gunstig ved Parkinson?

- ❖ Rik på antioksidanter og polyfenoler
- ❖ Reduserer oksidativt stress
- ❖ Støtter tarm–hjerne-aksen

- ❖ Polyfenoler = ekstra effektive antioksidanter fra planter som bær og olivenolje.



Fett – kvalitet fremfor frykt

- ❖ Olivenolje daglig, selv om det er lite Omega 3.
- ❖ Fet fisk
- ❖ Nøtter, frø
- ❖ men hold avokado
- ❖ En avokado på 200g krever minst 50 liter vann, kanskje så mye som 400 liter.



Hva gjør omega-3?

- ❖ Reduserer triglyserider
- ❖ Har anti-inflammatoriske egenskaper
- ❖ Påvirker cellemembraners fleksibilitet
- ❖ Viktige for hjernen (DHA spesielt)





Kjøtt og bearbeiding

Rent kjøtt i moderate mengder
Lite ultraprosessert kjøtt
Små porsjoner – mye grønt

Fisk

- ❖ Fet fisk som sild, makrell og sardiner
- ❖ Laks og ørret – gjerne økologisk.
- ❖ Oppdrettsfisk som laks og ørret er omgitt med rundt 2,3 g omega 3 pr 100 g fisk i matvaretabellen.

Fargerikt felleskap på tallerkenen

- ❖ Vitamin C og E jobber sammen mot oksidativt stress
- ❖ C- kilder grønnsaker som gulrot, søtpotet, spinat, brokkoli, samt i tomater (lykopen) og eggeplommer
- ❖ E- kilder, Mandler, solsikkefrø, hasselnøtter
- ❖ Egg, fiskerogn, laks, ørret, tran
- ❖ Karotenoider er med
 - ❖ = Fargestoff i søtpotet, spinat, brokkoli, samt i tomater (lykopen)



E- vitaminer og Karotenoider

- ❖ Ferdig salatdressing uten fett?
- ❖ E- vitaminer og Karotenoider er fettløselige
- ❖ Salat uten uten olje = dårlig opptak i tarmen.
- ❖ E- vitaminer og karotenoider, forsvinner ut bakveien



Salat på blomstergønnsaker

Med paprika, revet sitronskall og olivenolje

Belgfrukt gryte.

Lages slik:

Buketter og stilk av blomkål, brokoli samt skiver av paprika, dampes eller forvelles i 30 sekunder.

La de varme grønnsakene avkjøles på et kjøkkenpapir eller i en sil. Ikke i kaldt vann.

Bruk den fineste raspen på rivjernet til å rive skall av en vasket sitron. Bruk bare det gule unngå det hvite underlaget.

Vend inn salt, pepper, 4 korn sukker og god olivenolje.

