

# – Vi har spist

Camilla  
og Gry hadde  
fibromyalgi

Ut med: poteter, ris, pasta og brød.

Inn med: rent kjøtt, ren fisk, linser,  
bønner og massevis av grønnsaker.

Venninnene Camilla og Gry lager ofte mat sammen og finner på nye retter, der grønnsakblandinger ofte erstatter poteter, pasta og ris. Her koser de seg på Camillas veranda på Holmlia utenfor Oslo.

# Oss friske!

Camilla Mørstad (32) og Gry Ølstad (45) fikk begge diagnosen fibromyalgi. I dag føler de seg friskere enn noensinne. Kostholdsendringer gjorde susen!

TEKST: BENTE BAKKEN • FOTO: FREDRIK NAUMANN/FELIX FEATURES



Camilla Mørstad med yngstejenta Tindra (6 md.). – Det kjennes utrolig godt endelig å være en mamma som orker, sier hun. På det verste kunne hun bruke en hel dag på de enkleste gjøremål.

**INGEN SKULLE TRO** at de to venninene for få år siden var så tom for energi og plaget av smerter i kroppen at de i perioder ikke kom seg opp av sengen.

– Jeg har aldri opplevd et sånt velbehag som jeg kjenner i livet mitt nå, både fysisk og psykisk, sier Gry.

Camilla nikker og ser bort på yngstedatteren Tindra (6 md.), som sover i vogna.

– Det kjennes utrolig godt endelig å være en mamma som orker, sier hun.

Camillas helse kollapset for alvor da hun mot slutten av nittitallet begynte på P-sprøyter. Egentlig hadde hun slitt siden ettårsalderen, med stadige urinveisinfeksjoner og nyrebekkenbetennelser. Men legetjournalen hennes viser at noe spesielt skjedde nær tusenårsskiftet.

– Jeg fikk forferdelige smerter i kroppen og kunne ikke engang ha eldstedatteren min på fanget. I tillegg hadde jeg konstant hodepine og frøs mye. Energinivået var under null, jeg kunne bruke en hel dag på å vaske et glass, en tallerken og litt bestikk, sier hun. Legen ga henne diagnosen «fibromyalgi i rask utvikling». Hun prøvde alt mulig for å bli bedre: dietter uten

gjær, sukker og kumelk, hun drakk surmelk for å hjelpe tarmsystemet, prøvde homøopati, kinesiologi og akupunktur. Fra tid til annen fikk hun oppturer, men så bar det utfor igjen.

Da Camilla gikk gravid med nummer to i 2003, forsterket det alle sykdomssymptomene.

– Jeg kunne sitte flere timer på dolokket før jeg klarte å komme meg ut av badet. Det gikk utover humøret også – jeg var ikke lett å være i hus med for mann og barn, minnes hun alvorlig.

**I 2006 ENDRET** Camillas liv seg radikalt. Hun kom i kontakt med en homøopat som anbefalte bestemte endringer i spisevanene kombinert med kosttilskudd for å styrke kroppens immunforsvar.

– Jeg kuttet ut gluten og melkeprodukter fullstendig. Hun ler:

– I nesten tre måneder svingte jeg mellom å være skikkelig dårlig og å ha så mye energi at jeg føk rundt som en Duracell-kanin. Heldigvis ble jeg advart om dette på forhånd, og etter denne avgiftningsperioden var jeg et nytt menneske uten smerter og med massevis av overskudd.

Opplegget var så vellykket at mann og barn også la om kostholdet.

– Eldstedatteren min begynte å få de samme symptomene som jeg. I tillegg hadde hun ustabil humør og slet både sosialt og med skolearbeidet. Nå går det helt strålende, sier Camilla.

Familien har bygget om kjøkkenet, slik at det ble plass til både langbord og en sofakrok. Det skal være hyggelig å lage og spise mat sammen. Hovedingrediensene er minst mulig bearbeidet mat: rent kjøtt, ren fisk, linser, bønner og

massevis av grønnsaker. Ingen av dem savner verken poteter, ris, pasta eller brød.

– Sånt er en vanesak. Og vi har hele tiden fokusert mer på hva vi kan spise enn på hva vi ikke kan spise, sier Camilla.

**GRY ØLSTADS SYKEHISTORIE** går også tilbake til tidlig oppvekstalter. Allerede som femåring var hun plaget av migrene og allergier, og mot slutten av tenårene fikk hun magesår og tykktarmbetennelse. Leddene verket også, spesielt rundt fingrene, og hun var konstant kvalm.

– Etter to svangerskap tidlig i tjuårene falt jeg sammen og fikk diagnosen fibromyalgi. Alle krefter var som blåst bort, jeg klarte ikke å gå hundre meter engang. I stedet ble jeg liggende som et menneskevrak, blek og tynn og med to bleiebarn, minnes hun.

I tiden som kom, hadde Gry enkelte gode perioder, der hun klarte å ta utdanning og fikk diagnose fibromyalgi. Alle krefter var som blåst bort, jeg klarte ikke å gå hundre meter engang. I stedet ble jeg liggende som et menneskevrak, blek og tynn og med to bleiebarn, minnes hun.

– Jeg fikk endometriose og måtte til slutt fjerne både eggstokker og livmor. Kroppen min var helt nedkjørt – jeg hadde lavt stoffskifte, betennelser og kløe i huden, forteller hun.

Omtrent på denne tiden kom Gry i kontakt med miljøet rundt Camillas homøopat.

– Jeg sluttet å spise gluten og melkeprodukter med en gang. Det tok ikke mer enn tre uker før jeg kjente at noe slapp taket.

## Liten aksept

– Det finnes dessverre ikke så stor aksept for sykdommen. Vi havner fort i en sekkepostdiagnose, sier Anna Aalberg, leder i Norges Fibromyalgi Forbund. Selv om fibromyalgi er godkjent som diagnose med eget sykdomsnummer hos Verdens Helseorganisasjon (WHO), føler hun at det offentlige helsevesenet fortsatt er skeptisk.

Aalberg synes heller ikke at det er lagt ned mye arbeid på forskningsfronten. Forbundet ønsker seg et eget behandlingstilbud på lik linje med andre revmatiske lidelser.



Gry heller kokosmelk i middagsvoken. – Jeg har aldri spist så mye god mat som etter at jeg la om kosten, smiler hun

## - Kan utløses av stress

Mange fibromyalgipasienter har opplevd belastende livshendelser, ifølge lege Sigrid Hørven Wigers.

Hun jobber ved Jeløy Kurbad og er en av få som har forsket på fibromyalgi i Norge.

– Mangel på nattesøvn ser ut til å spille en rolle for utvikling av sykdommen. Flere pasienter rapporterer dessuten at deres egne karaktertrekk er av betydning. De har vanskelig for å si nei når de blir bedt om noe. De nevner også belastende livshendelser – mobbing på skole eller jobb, vanskelige parforhold og lignende, sier Hørven Wigers. Ifølge Hørven Wigers lider personer med fibromyalgi av utbredte muskelsmerter i tillegg til et sensitivisert nervesystem. Undersøkelser viser at de har for høye konsentrasjoner av et smerteforsterkende stoff ved navn substans-P. Samtidig produserer de ikke nok av det smertedempende stoffet serotonin. Hørven Wigers forklarer at alle faktorene blir en selvforsterkende prosess som ofte følges av angst, depresjon og lite overskudd til sosiale aktiviteter.

– Jeg mener fibromyalgi best forstås som en biopsykososial lidelse – at kronisk smerte er en tilstand som omfatter hele livet til personen, og at de fysiske forandringene i sentralnervesystemet er forårsaket av langvarig smerte, stress, fysisk inaktivitet og lignende.

Dokumentert effektiv behandling av fibromyalgi omfatter kondisjonstrening, kognitiv atferdsterapi, en lav kveldsdose med et tricyklisk antidepressiv, informasjon om hvordan du kan leve med sykdommen.

Hørven Wigers bekrefter at en del blir friske av fibromyalgi, og kjenner også til at kostholdsendringer har hatt god effekt.

– Finske forskere har undersøkt effekten av vegankost. Det viste at pasientene ble bedre av bare å spise mat fra planteriket. Denne maten inneholder mye fiber og lange kullhydratkjeder og gir et langsommere og jevnere sukkeropptak, noe som reduserer muskelsmerter.

## «Det tok ikke mer enn tre uker før jeg kjente at noe slapp taket.»

Gry Ølstad

Endret kost var helt klart bra for kroppen hennes, men plutselig slo høyrearmen seg vrang. Den verket, hovnet opp, ble rød og pulserende.

– Så oppdaget jeg e-Lybra, som er bioresonansbehandling. Da falt de siste brikkene på plass. Jeg tok fem behandlinger i april 2007. Etterpå har jeg ikke hatt vondt, sier Gry, som jobber som biopat (også med e-Lybra bioresonans) og aromaterapeut.

Ultra eller innvandrertutikker, sier Camilla og legger til:

– Det handler ikke om å få folk til å gå på diett, men om å tenke nytt og endre livsstil. Jeg var aldri glad i å lage mat før jeg la om kosten. Nå koser jeg meg på kjøkkenet!

Camilla driver nå personlig veiledning gjennom en egen nettside. Sjekk: [www.balansertmat.no](http://www.balansertmat.no)

@redaksjonen@allers.no

**OPPLEVELSEN** av hvordan maten forandret livet, er noe Gry og Camilla gjerne vil dele med andre. I dag driver de derfor kostholds- og matlagingskurs hjemme hos seg. De planlegger også å utvikle nye kurskonsepter sammen.

– Vi ønsker å hjelpe alle som kan ha nytte av kostholdsendringer, enten det er småbarnsfamilier eller godt voksne kvinner som sliter med belastningsskader og livsstilsproblemer som lavt stoffskifte og fibromyalgi, forklarer Gry.

Både hun og Camilla bedyrer at det ikke krever masse tid og penger å spise gluten- og melkefritt.

– Vi handler åtti prosent av maten vår på butikker som Rema 1000 og Kiwi. Produkter av mer spesiell art finnes på Meny og

## FIBROMYALGI

- ✓ Hører inn under muskel-, skjelett- og bindevevs sykdommer.
- ✓ En kronisk lidelse. Hovedsymptomer: smerter i muskulatur og ledd.
- ✓ I tillegg opptrer ofte symptomer som muskeltivhet, utpreget trøtthet, søvnforstyrrelser, kraftløshet, hovenfornemmelse, svimmelhet, hodepine og magebesvær.
- ✓ Man vet i dag lite om årsakssammenhengen ved fibromyalgi, men den kan best forstås som en lidelse der både biologiske, psykologiske og sosiale forhold kan bidra til å utløse og opprettholde den.
- ✓ Kan være genetisk.
- ✓ Viser ikke på røntgen eller blodprøver, men

hjernescanning kan avdekke aktivitetsmønstre forenlige med forandringer ved påvist fibromyalgi.

- ✓ Pasienter skårer høyere på kronisk stress og belastning enn andre smertepasienter. Stress regnes som en av de utløsende faktorene.
- ✓ Det er en klar overvekt av kvinner i pasientgruppen, men også menn og barn rammes av sykdommen.
- ✓ Det finnes trolig mer enn 150 000 fibromyalgirammede i Norge.
- ✓ Sykdommen har diagnosenummer ICD-10 med eget sykdomsnummer M79,7 (brukes ved sykehus). Allmennleger benytter ICPC, der fibromyalgi inngår i en sekke diagnose: L18 – utbredte muskelsmerter/fibromyalgi.
- ✓ En diagnose fremmer ikke automatisk rett til trygd. Det er arbeidsevnen som teller. Denne fastsettes på bakgrunn av blant annet medisinske og juridiske vurderinger.

Kilder: Norges Fibromyalgi Forbund ([www.fibromyalgi.no](http://www.fibromyalgi.no)) og NAV ([www.nav.no](http://www.nav.no)).