

---

# Lang prosess for viktig vedtak: Grunnstønad ved fordyret kosthold

Kokebokforfatter og blogger, Julia Edin, gjennomgikk en lang prosess for å avklare hva hun tålte å spise. Da hun endelig fant en god løsning, hvor kroppen fungerte, ble det nye kostholdet en ekstra utgift.

■ Tekst: Mai Østbø Illustrasjon: Sophy Higgins

Da Julia Døhlen Edin sjekket telefonen, oppdaget hun meldingen om en større utbetaling fra NAV. Først trodde hun at det hadde skjedd en feil. Gleden ble derfor stor da hun skjønte at NAV hadde godkjent hennes søknad om grunnstønad. Vedtaket ga full dekning for ekstrautgifter vedrørende fordyret kosthold ved ikke-cøliakisk glutenintoleranse.

– Prosessen har vært lang, krevd både kampvilje og gode støttespillere, sier hun.

Julia har Crohns og IBS og har vært syk siden barndommen. Selv om Crohns sykdom var i remisjon (ikke aktiv), var magen fortsatt i ulage. Gastroenterologen sendte henne derfor videre til kliniske ernæringsfysiolog.

Her startet hun på Lovisenberg-dietten, en svært streng diett uten allergener og FODMAPs. For å gå på denne dietten må man ha oppfølging fra både lege og klinisk ernæringsfysiolog. (Se artikkelen "Lovisenberg-modellen" i Fordøyelsen nr. 1/2016)

– Etter eliminasjonsfasen begynte jeg å gjenintrodusere matvarer i en provokasjonsfase. Både mat som var lavFODMAP og mat med høyFODMAP.

Noe tålte hun helt fint, mens andre matvarer ble hun akutt dårlig av.

– Noe jeg ble merkbart dårligere av, var rug, hvete, spelt og bygg. Selv ikke spelt i surdeigsform kunne jeg spise.

Etter hvert som Julia testet matvarer ble hun faset over til en mer "normal" lavFODMAP-diett. Etter hvert havnet hun opp med det kostholdet hun har i dag.

– I dette kostholdet er det meste matvarer med høyFODMAP fjernet og erstattet med lavFODMAP som gir samme næring, sier Julia.

Både før hun gikk i gang med dietten, underveis, og mens hun testet matvarer, førte hun diettdagbøker og tok blodprøver for å loggføre alle resultater. Tilbakeføring av matvarer som hun trodde ville skape trøbbel var en stor utfordring, selv om hun ble fulgt opp av klinisk ernæringsfysiolog på Lovisenberg sykehus.

Femten måneder senere var det meste testet ut og resultatet var tydelig dokumentert:

– Jeg tåler ikke gluten eller mel med høyt innhold av fruktaner.

Problemet var at da jeg endelig fant en god løsning, hvor kroppen fungerte, var den dyr. Kostholdet ble derfor en stor ekstrautgift, sier Julia.

I samarbeid med lege og ernæringsfysiolog sendte hun derfor en søknad til NAV om grunnstønad for fordyret kosthold.

## Vedtak fra NAV

Basert på diettdagbøker, testene og resultatene som fremkom, mente sykehuset at Julia hadde krav på å likestilles med en person med cøliaki. Det ble derfor søkt om grunnstønad med sats 4. (Se faktarute).

Etter fire måneders behandlingstid fikk hun første vedtak fra NAV. Søknaden var godkjent, men etter sats 1. Julia ringte til saksbehandler for å høre hva begrunnelsen var.

– *Har du ikke cøliaki, så har du ikke cøliaki. Da kan du ikke forvente å likestilles, var alt hun hadde til forklaring.*



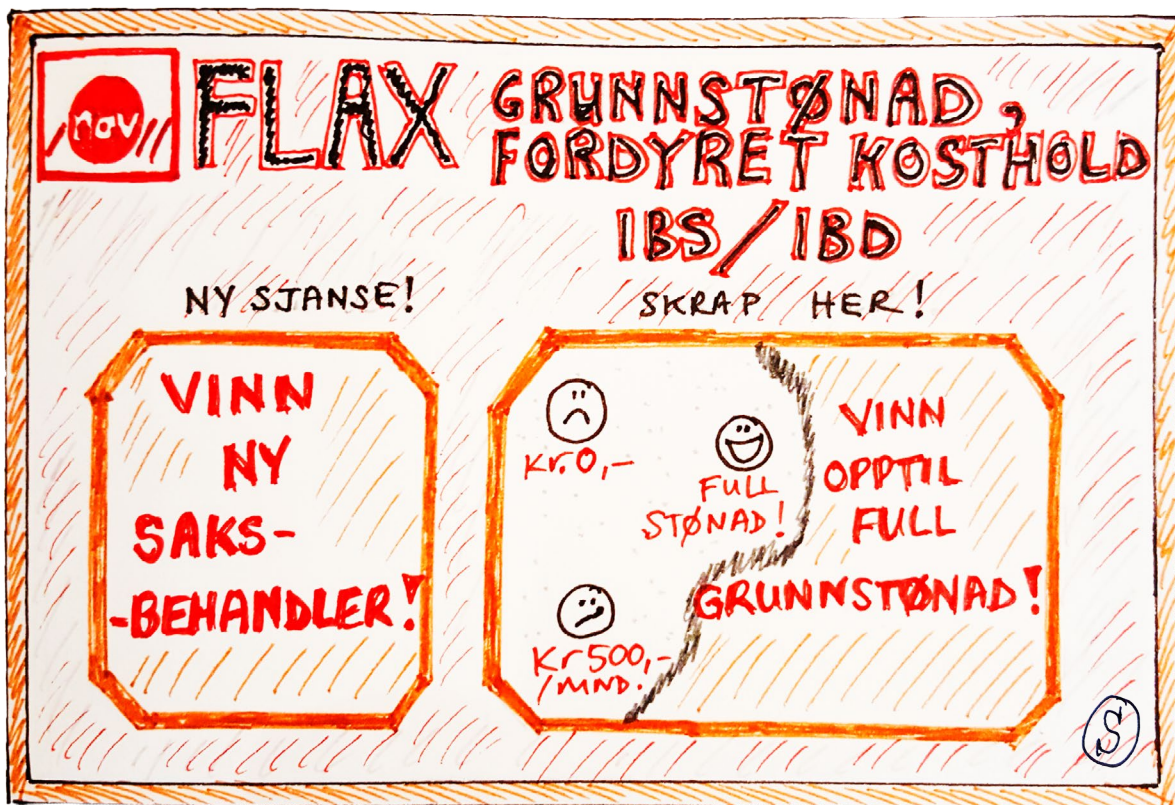
*Julia vant frem med krav om grunnstønad. Foto: Espen Edin.*

### **Hva er grunnstønd – og for hvem?**

Grunnstønad er en stønad som kan innvilges av NAV dersom du har nødvendige ekstraavgifter på grunn av varig sykdom, skade eller medfødte feil og misdannelser (lyte). Med ekstraavgifter menes utgifter som friske personer ikke har. Du får ikke grunnstønad til engangsutgifter, men til utgifter som er stadig tilbakevendende. Ekstraavgiftene må som hovedregel være i 2-3 år eller mer, grunnet den medisinske tilstanden. I flg. NAV kan du få dekket ekstraavgifter til fordyret kosthold ved diett. Nødvendigheten av spesialdiett for den aktuelle diagnosen må være vitenskapelig dokumentert og alminnelig anerkjent i medisinsk praksis. Dietten må avhjelpe den aktuelle sykdommen. Grunnstønad kan også gis på grunn av slitasje på klær og sengetøy.

Når det gjelder krav om grunnstønad ved fordyret kosthold skal alle krav behandles individuelt. Enkelte diagnoser, som for eksempel cøliaki, gir rett til grunnstønad etter fastsatte satser uten nærmere dokumentasjon av ekstraavgiftene. For andre diagnoser som innebærer matintoleranse og fordyret kosthold til diett, må ekstraavgiftene vurderes konkret. Det er et absolutt vilkår at diagnosen er fastsatt av spesialavdeling/poliklinikk eller av praktiserende spesialist med allergologisk kompetanse. Dersom for eksempel diagnosen ikke-cøliakisk glutenintoleranse er stilt uten provokasjonstest, vil søknaden måtte avslås under henvisning til at kravet til diagnostisering ikke er oppfylt.

*Kilde: NAV*



Etter å ha snakket med teamet på Lovisenberg bestemte hun seg for å klage på vedtaket, til tross for at hun fikk beskjed fra NAV om at det kunne medføre at hun ikke fikk noen ytelse.

#### Klagen førte frem

Etter tre nye måneder med venting kom endelig svaret hun håpet på. Anken var behandlet og denne gangen hadde NAV godkjent grunnstønnad etter sats 4. – Jeg ble innvilget månedlige utbetalinger til å dekke de utgiftene det faktisk medfører å spise glutenfritt, og å lage mat fra bunnen av. I tillegg fikk jeg etterbetalt for de månedene klagen ble behandlet.

Å starte på lavFODMAP-diett uten veiledning kan være utfordrende. Julia sier at uten oppfølging fra lege og ernæringsfysiolog kan man risikere at man ikke klarer å gjennomføre dette.

– Det er også en fare for å utelukke unødvendig mye fra kosten, noe som kan føre til mangelsykdommer.

Hennes erfaring er at det er viktig med oppfølging slik at man finner et kosthold og en balanse som fungerer.

– Det kan være vanskelig å holde seg motivert i denne prosessen. For egen del ble jeg nærmest smertefri med en gang, og det var en stor motivasjon. Julia er heldig da ektemannen, Espen, er kokk.

– Han har med sin kunnskap laget mye godt ut av

få ingredienser. I tillegg har han vært en uvurderlig støtte i den tøffe perioden.

I dag lager Julia og Espen mange gode retter basert på lavFODMAP, og i januar gir Julia ut sin andre bok; « lavFODMAP - Magevennlig bakst.»

–Hvis du ønsker å søke NAV om grunnstønnad, så vær klar over prosessen er lang. Hvis du ønsker å finne ut hva du faktisk tåler, uavhengig av grunnstønnad, så er det absolutt verdt det, avslutter Julia.

Kilder.  
Klinisk ernæringsfysiolog, Synne Otteraaen Ystad

1) Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: the FODMAP approach. *J Gastroenterol Hepatol.* 2010;25(2):252–258.  
Shepherd SJ, Lomer MC.,Gibson PR. Short-Chain Carbohydrates and Functional Gastrointestinal Disorders.. *Am J Gastroenterol.* 2013 May;108(5):707-17

NAV: <https://www.nav.no/no/Person/Familie/Grunn+og+hjelpetstonad/grunnstonaad>

Oppdatert informasjon om IBS og/eller FODMAP:

Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonell mage-/tarmsykdommer formidler fagutvikling, forskning og undervisning.  
<https://helse-bergen.no/avdelinger/medisinsk-avdeling/gastroenterologisk-seksjon/nasjonal-kompetansetjeneste-for-funksjonell-mage-tarmsykdommer>

<http://www.magevennligmat.no/>

<http://www.lids.no/avdelinger/lovisenberg-dps/raskere-tilbake>

<http://www.dagensmedisin.no/artikler/2016/11/04/-symptomendringene-er-mer-enn-bare-placebo>



### Dokumentasjon: lavFODMAP ved IBS

Matintoleranse har lenge vært antatt å ha en rolle i symptomene på IBS. Inntak av tungtfordøyelige karbohydrater gir IBS-lignende symptomer.

Allerede i 1999 testet Monash University i Australia en diett på personer med irritable tarmsyndrom. I april 2013 ble det publiserte en stor studie som viste at lavFODMAP kan redusere symptomene på Irritable tarm syndrom. (1) FODMAP- konseptet blir støttet av en rekke data som viser en signifikant sammenheng mellom inntaket av mat og symptomer hos pasienter med IBS. En prisbelønt norsk studie som konkluderer med det samme, ble publisert i november.

Selv om forskerne har konkludert med at det er en klar sammenheng mellom mat og IBS-symptomer, er ikke lavFODMAP-dietten en mirakelkur for IBS. En streng lavFODMAP-diett er ikke anbefalt som en livslang diett.

Det påpekes også at det er nødvendig med flere studier. Dette for å vurdere langtidseffektene av å følge et så strengt lavFODMAP-kosthold. Det er også behov for mer kunnskap om hvordan dietten påvirker tarmfloraen over tid.

### Raskere tilbake

Lovisenberg Diakonale sykehus har ved hjelp av tilskuddsordningen Raskere Tilbake utvidet tilbudet til personer med mage-tarm-plager. Her drives poliklinikk for utredning av cøliaki og matvareintoleranse. Det forteller Lene Dommarsnes, koordinerende sykepleier ved Lovisenberg.

Poliklinikken hører ikke til Fritt sykehusvalg, men er finansiert av Helse Sør-Vest for å ta i mot pasienter som har ett arbeidsforhold med sykepengere rettigheter til utredninger innen cøliaki og matvareintoleranse.

Poliklinikken har et erfarent, tverrfaglig team bestående av leger, kliniske ernæringsfysiologer og sykepleier, og følger nøye opp hver pasient. Dette er en krevende jobb, så dessverre kan ikke alle få dette tilbudet.

Krav til henvisning er:

- du må være i jobb
- fastlegen må ha sørget for at viktige tester er tatt.
- kopi av rekvisisjon og prøvesvar må også vedlegges henvisningen.

På grunn av stor pågang må vi dessverre be pasienter som ikke er i denne målgruppen om ikke å søke, da det blir mye merarbeid for poliklinikken. Håpet er at dette etter hvert blir et tilbud for hele landet. sier Dommarsnes.

### Satser for grunnstønad 216

Satsene gjelder fra 1. januar 2016.

Grunnstønad		
Sats	Per år	Per måned
1	8 040 kr	670 kr
2	12 276 kr	1 023 kr
3	16 104 kr	1 342 kr
4	23 724 kr	1 977 kr
5	32 148 kr	2 679 kr
6	40 152 kr	3 346 kr