

Kostråd og oppskrifter



ms-senteret
HAKADAL

Ressurssenteret for personer med MS

Utgitt av MS-Senteret Hakadal A/S

Foto: Synøve Dreyer

Forsidefoto: Kim Holthe - frukt.no

Foto side 14: Astrid Hals - frukt.no

Layout: Torill Older

Trykk: Allservice AS

Tekst: Ernæringsfysiolog Inger Nordvik,
kostveileder Heidi Bekken, MS-Senteret Hakadal A/S
og utviklingsleder Oddbjørg Gangås, MS-Senteret Hakadal A/S

1. opplag 2008

INNHOILDSFORTEGNELSE

INNLEDNING	4
KOSTRÅD TIL PERSONER MED MS	7
Frokost	8
• Brød og kornblandinger	8
• Grøt	9
• Fiskepålegg	9
Middag	10
• Fiskeretter	10
• Dressinger	12
• Supper	13
Vegetarretter/belgfrukter	14
Desserter	17
Tips for å unngå forstoppelse/treg mage	18
Tips ved dårlig matlyst	18

INNLEDNING

Forskning på sammenhengen mellom kosthold og sykdom gir oss stadig økende kunnskap om betydningen av et optimalt inntak av ulike næringsstoffer.

Ved MS har fokus tidligere fortrinnsvis vært rettet mot fett av riktig type og mengde. Studier tyder på at en økning av omega-3-fettsyrer, i hovedsak fra fet fisk og fiskeoljer, på bekostning av mettet fett fra kjøtt og fete meieriprodukter, kan være gunstig for sykdomsutviklingen.

Omega-3-fettsyrene tilhører, sammen med omega-6-fettsyrene, gruppen essensielle fettsyrer. Dette er fettsyrer som kroppen ikke kan lage selv, og de må derfor tilføres gjennom kosten. Begge disse fettsyrene er viktige komponenter i cellemembranen, hvor de sammen med proteiner inngår som byggesteiner. En riktig balanse mellom omega-3- og omega-6-fettsyrene er viktig for mange prosesser, bl.a. påvirkning av signalmolekyler ved betennelsestilstander.

Kostholdet i den vestlige verden ser imidlertid ut til for mange å gi et tilstrekkelig eller for høyt inntak av omega-6-fettsyrer fra animalsk fett fra kjøtt, melk, ost, smør sammen med korn og planteoljer, i forhold til omega-3-inntaket.

Flere studier har vist at et økt inntak av omega-3 fra fisk og fiskeprodukter kan dempe betennelsesreaksjoner ved flere inflammatoriske sykdommer. De immunologiske reaksjonene blir påvirket ved at betennelsescellene blir mindre aktive, og de kjemiske substansene som kan utløse og vedlikeholde betennelse, undertrykkes. Nyere forskning viser også at omega-3-fettsyrer kan redusere depresjonstilstander. Det er for øvrig i sentralnervesystemet vårt vi finner den største konsentrasjonen av omega-3-fettsyrer.

Et tilstrekkelig inntak av antioksidanter har også vist seg å være viktig ved flere inflammatoriske sykdomstilstander.

Antioksidanter er vitaminer som C, E og betakaroten. Noen enzymer som dannes i kroppen, inngår også i vårt antioksidantforsvar. Disse er avhengige av bl.a. mineralene selen, kobber og mangan for å kunne fungere optimalt. Senere års studier har avdekket en mengde andre stoffer med antioksidativ virkning, nemlig de såkalte plantefenoler. Disse finnes i til dels store mengder i bær (f.eks. blåbær, solbær og kirsebær), krydderurter (f.eks. oregano, kanel, peppermynte og sitronmelisse) og i enkelte nøttesorter (f.eks. valnøtter). Bær-safter, juice og grønn te inneholder også betydelige mengder antioksidanter. Antioksidantinnholdet i frukt og grønnsaker, sammen med et stort fiberinnhold, er en viktig grunn til våre generelle anbefalinger om at vi bør spise minst fem porsjoner daglig, dvs. til sammen 750 gram fordelt på ca 450 gram grønnsaker og resten frukt og bær.

Antioksidantene er viktige for å beskytte kroppen mot skade fra frie radikaler.

Frie radikaler og andre reaktive oksygenforbindelser dannes i kroppen ved normalt (oksidativt) stoffskifte. Flere sykdommer, miljøgifter, røyking, medikamenter, alkohol og stråling fremmer også produksjon av disse stoffene.

Et tilstrekkelig antioksidantforsvar er viktig for at ikke oksidative skader skal bygge seg opp, og tilstanden oksidativ stress oppstå. Flere studier viser at denne tilstanden er nært knyttet til utviklingen av flere sykdommer.

Kostrådene i denne brosjyren er sammensatt for å gi en best mulig dekning av stoffer kroppen trenger for å fungere optimalt. Videre er det viktig at man spiser så variert som mulig for å få et bredt spekter av næringsstoffer.

Disse kostrådene ble benyttet i en toårig kostbehandlingsstudie på nydiagnostiserte MS-pasienter som ikke hadde medikamentell behandling. I tillegg til kostrådene og en skje tran, ble det benyttet et C-vitamintilskudd (Ester-C 200 mg) og et B-vitaminkompleks (Berthelsens Vegetamin). Resultater fra studien viste en betydelig bedring av sykdomstilstanden etter to år, både med hensyn til antall tilbakefall og sykdomsutvikling.

Oppskriftsdelen i denne brosjyren er utarbeidet av ansatte ved MS-Senteret Hakadal. Den inneholder gode og sunne retter som blir benyttet ved senteret, og oppskriftene har ofte vært etterspurt av pasientene. Middagsrettene gir fine alternativer både til hverdag og fest.

Bergen 31. januar 2008

*Inger Nordvik
Ernæringsfysiolog*

KOSTRÅD FOR PERSONER MED MS

Nasjonalt kompetansesenter for multippel sklerose i Bergen anbefaler følgende kostråd for personer med MS:

- Spis fisk: Til middag gjerne 3-4 ganger i uken. Inkluder fet fisk – også som pålegg. Fete fiske- slag som laks, ørret, sild, sardiner, makrell, uer og kveite inneholder spesielt mye av de gunstige omega-3-fettsyrene.
- Spis magert kjøtt: Velg gjerne fugl/kylling, høne, kalkun (helst uten skinn) fremfor annet kjøtt. Skjær vekk synlig fett fra kjøttet.
- Bruk skummet melk/lettmelk og magre/halvfete oster.
- Erstatt smør og faste margariner med oljer (rapsolje/olivenolje) og myke margariner i matlagingen. Reduser mengden fett på brødet.
- Majones, dressinger og remulade er store fettkilder for mange. En salat- dressing av olivenolje med presset sitron er et godt alternativ.
- Spis mye grønnsaker, rå eller lettkokte. Inkluder mørkegrønne varianter som f.eks. brokkoli.
- Spis et par frukter hver dag.
- Frukt kombinert med nøtter kan være et bra alternativ som et lite mellommåltid eller snacks, og kan erstatte potetgull og andre chips- typer med et stort innhold av ugunstige fettsorter.
- Bruk grove kornsorter i brød og kornblandinger.

- Reduser inntaket av sukkerholdige matvarer og drikker (sjokolade, brus og kaker).
- Reduser kaffe til et par kopper om dagen
- Ta en skje tran daglig (eventuelt trunkapsler, f.eks. Møllers Dobbel)

For å unngå store svingninger i blod- sukkeret er det viktig at du ikke lar det gå for lang tid mellom måltidene eller hopper over måltider.

Unngå matvarer som du reagerer negativt på. Søk faglig hjelp hvis du har mistanke om at kostholdet ditt kan bli mangelfullt på grunn av dette.



FROKOST

Brød og kornblandinger

Bruk grove kornsorter i brød og kornblandinger.

MS-Senterets brød

3 brød

250 g helkorn (lagt i vann over natten)

10 dl væske, melk eller vann

250 g havregryn

750 g grovt hvetemel

375 g rugmel

1 dl solsikkefrø

2 ts salt

1 pakke gjær (50 g)

1-2 dl olje

Hvetemel til passe deig (ca 1 kg)

Eltes godt i ca 5 min. og forheves i bakebollen.

Fordeles i brødformer og etterheves i ca 30 min.

Stekes ved 200 grader i ca 60 min.

Tips:

Havregrøtrester, eventuelt revne gulrøtter, gjør brødet mykere.

Frokostblanding

375 g havregryn

1 liter kruskakli gjerne fra havre

2,5 dl solsikkefrø

4 dl linfrø

2 dl sesamfrø

Nøtter etter eget ønske

250 g rosiner

Bland alt unntatt rosinene i en langpanne og stek ved ca 200 grader i 45 min. Rør om av og til.

Avkjøles. Tilsett rosiner (etterpå, ellers blir de harde) og oppbevar frokostblandingen i en tett boks. Serveres som frokost eller mellommåltid med melk, gjerne syrnet melk.



Grøt

Havregrøt

2 porsjoner

1 ½ dl havregryn

2 ½ dl vann

2 ½ dl melk

½ ts salt

1 ss solsikkefrø

Bland alt unntatt salt i en egnet kjele og kok opp under omrøring. Kokes i ca 2 minutter. Tilsett litt salt og server. Ha i solsikkefrø hvis du ønsker og dryss eventuelt kanel over.

MS-Senterets mageregulerende grøt

100 g linfrø

250 g svisker uten stein

250 g rosiner

1 liter vann

200 g tørkede epler

Linfrø, svisker og rosiner legges i bløt i ca 1 liter vann til neste dag.

Eplene legges i bløt for seg til neste dag og kokes opp, avkjøles. Hell av overskytende vann.

Bland alt og mos det i en food-prosessor, eller bruk stavmikser.

Kan fryses i passende porsjoner. Holder seg i kjøleskapet en ukes tid.

Magegrøten er fin å bruke for å unngå hard mage/forstoppelse. Kan brukes på kornblanding, på havregrøten eller spises som den er. Brukes gjerne regelmessig hver morgen.

Fiskepålegg

Forslag til pålegg:

Røkelaks

Gravet laks

Peppermakrell

Tunfisk

Sardiner

Krydderørret

Tivoli sildesalat

3 sildefileter i små biter

1 dl syltede agurker, hakket

1 dl syltede rødbeter, hakket

1 dl eple i små biter

1 ss løk, hakket

1 hardkokt egg i terninger

Saus:

½ - 1 dl lettromme/lettmajones/kesam (bruk det du har)

Litt lake fra rødbetene

Bland alt godt sammen, pynt med grønt dryss, f.eks. persille.

La sildesalaten trekke et døgn i kjøleskap før bruk.

MIDDAG

Fiskeretter

Det anbefales at man spiser ulike typer fisk, både magre og fete fiskeslag.

Steinbitfilet på grønnsakseng

4 porsjoner

800 g steinbitfilet

En halv presset sitron

1 pose frosne grønnsaker

1 boks hermetiske tomater

1 liten purre

180 g champinjong

1 dl matfløte

Salt og pepper

Basilikum

Sett stekeovnen på 175 grader.

Smør en ildfast form. Legg grønnsaksblandingen i formen og fordel fiskefiletene over. Ha presset sitron, salt og pepper over fisken. Finhakk purren og bland tomater, champinjong og fløte i en kjele, la det surre sammen i noen minutter. Smak til med krydder.

Fordel blandingen over fisken.

Bakes i ovnen i ca 15-20 min.

Urtebakt torsk

4 porsjoner

600 g torskfilet

1 beger matyoghurt

1 ss hvetemel

1 ss persille

1 ss frisk dill eller 1 ts tørket

½ ts estragon, tørket

1 ss finhakkert purre / ½ hakket løk

½ sitron

Salt og pepper

Ca 1 dl rensede reker

Sett stekeovnen på 175 grader.

Smør en ildfast form og legg i fiskefiletene. Ha over presset sitron, salt og pepper. Rør sammen yoghurten med melet, krydderurtene og purre/løk, og bre det over fisken.

Bak i stekeovnen i ca 15 min. Fordel rekene over helt til slutt, de skal bare bli varme.

Serveres med råkost og kokte poteter eller ris.

Fisk i karrisaus

4 porsjoner

Ca 800 g fiskefilet

2 ss margarin/olje

1 ts karri

Ca 1 løk, finhakkert

2 ss hvetemel

5 dl vann

1 terning fiskebuljong

1 eple i terninger

Salt

Surr karri og finhakket løk i margarin/olje. Dryss på hvetemelet og rør godt. Spe med vann, og tilsett buljong og epleterninger. Skjær fisken i serveringsstykker og legg i sausen. La fisken trekke i sausen ca 10 min.

Serveres med poteter/ris og grønnsaker eller salat.

Luksuspanne med laks og krepshealer / Fin fiskegryte

4 porsjoner

400 g fiskefilet, f.eks. torsk og laks

Ca 200 g krepshealer eller reker

½ purre

2 små rødløk

¼ sellerirot eller 2 fennikel eller stangselleri

1 eple

1 ss smør eller rapsolje

2-3 ts karri

Litt gurkemeie for fargen

1 ss tomatpuré

2 dl vann og 1 terning fiskebuljong

3 dl matfløte

Salt og pepper

Paprikapulver

Rens og skjær purren i ringer, rødløk i båter, fennikel eller selleri i tynne strimler og eplet i terninger. Smelt smør/margarin i en traktørpanne (stor

stekepanne med høye kanter) og fres grønnsakene sammen med karri, gurkemeie og tomatpuré i noen minutter under omrøring. Hell i buljongen og la alt surre noen minutter til grønnsakene begynner å bli myke. Hell i fløten, smak til med salt, pepper, paprikapulver og eventuelt mer karri. Legg i store fiske- terninger og la det trekke til fisken er ferdig, ca 5 min. Strø over krepshealer eller reker, la dem bli varme.

Serveres fra pannen med kokte poteter eller ris.



Wok med kjøtt fra okse / lam / kylling

4 porsjoner

500-600 g beinfritt kjøtt av okse/lam/
kylling i strimler

Ca 4 ss olje

1 ts salt

½ ts pepper

2 røde eller gule paprika

400 g brokkoli i buketter

4 gulrøtter i skiver

100 g bønnespirer (kan sløyfes)

½ purre i strimler

8 ss soyasaus

6 ss søt chilisaus

100 g cashewnøtter (kan sløyfes)

Rens og del opp alle ingrediensene.

Varm oljen i jerngryte, wok eller høy

stekepanne. Ha i kjøttet og varm til det har skiftet farge. Rør av og til. Strø over salt og pepper. Ta kjøttet ut og la det hvile.

Wok grønnsakene raskt mens kjøttet hviler. Ha kjøttet tilbake i gryten og bland inn soyasaus og chilisaus.

Strø eventuelt cashewnøtter over før servering.

Serveres med kokt ris eller nudler.

Dressinger

MS-Senterets salatdressing

3 dl rapsolje eller olivenolje

8 ss balsamico-eddik

2 hvitløksbåter

1 ts salt

1 ts grov pepper

4 ss basilikum eller annet urtekrydder

Hakk eller press hvitløken, bland sammen alle de andre ingrediensene. La dressingen stå og trekke noen timer før bruk. Holder seg lenge i kjøleskapet.

Biola yoghurt dressing

3 ½ dl Biola yoghurt

2 ss gressløk

2 ss sennep

Ca ½ ss sukker

Litt sitronsaft



Bland alle ingrediensene, la den stå kaldt til den skal brukes.
Egner seg også som saus til stekt fisk.

Supper

Fylldig fiskesuppe

4 porsjoner

800 g fiskefilet
(f.eks. laks, ørret eller torsk)
1 liter fiskesuppe
(f.eks. Toro fiskesuppe)
2 gulrøtter
100 g sellerirot
½ purre
½ blomkålhode
½ dl lettromme/crème fraiche/matfløte
Gressløk eller dill
Salt og pepper
Krepsehaler eller reker på toppen ved servering

Lag suppen etter anvisning på posen.
Kok oppskårne grønnsaker nesten møre i suppa, tilsett fiskefilet i biter og la den trekke til fisken er ferdig. Rett før servering røres rømme eller lignende inn i suppen. Gi et lett oppkok.
Smak til med krydder.

Serveres med krepsehaler/reker og et grønt dryss.



Ritas tomatsuppe

4 porsjoner

3 hele løk i ringer
1 rød paprika
1 boks hakkede tomater
2 bokser hele tomater
1 liten boks maiskorn
1 l vann og 2 terninger kjøttbuljong
2 ts basilikum
Salt og pepper
Persille

Surr først løk og paprika i olje til løken begynner å bli blank. Tilsett tomatene, buljong, mais og krydder. La suppen koke i 10-15 min. Smak til med salt og pepper.

Kyllingsuppe

4 porsjoner

2 kyllingfileter

1 ss olje

1 hakket løk

1 hakket purre

1 dl hakket stangselleri

1 skalk kålrot i terninger

4 gulrøtter i skiver

1 liten skalk hvitkål

2 fedd hvitløk, hakket

2 ts tørket basilikum

1 ¼ liter vann og 2 terninger

høsebuljong

½ dl maiskorn

2 dl kokt pasta

Salt og pepper

Skjær kyllingkjøttet i strimler, stekes lett i olje.

Fres løk, purre og selleri til det er mykt.

Tilsett kålrot, gulrot, kål, hvitløk og basilikum og la det frese noen minutter.

Hell over buljongen og la det syde til grønnsakene er passe møre. Tilsett mais og kyllingkjøttet, smak til med salt og pepper.

Kok pastaen for seg og ha den i suppen rett før servering.

Vegetarretter/belgfrukter

Belgfrukter er ulike typer erter, bønner og linser. De kan kjøpes både friske, frosne, tørkede og hermetiske. Erter, bønner og linser er godt i supper, gryteretter og salater av mange slag. De kan serveres i tillegg til eller som erstatning for kjøtt og fisk.

Belgfrukter inneholder proteiner, kostfiber og antioksidanter. Det er også et godt innhold av folinsyre, kalium, jern og magnesium. Belgfrukter er rimelige og næringsrike matvarer som vi gjerne kan bruke mer av. I et vegetarisk kosthold er belgfrukter en viktig proteinkilde.



Bløtlegging og koking av bønner og linser

Tørkede bønner må bløtlegges før koking. Legg 1 del bønner i 5 deler vann i ca 8 timer eller over natten. Skift vann og kok dem fra ½ til 2 timer, alt etter type, til de er gjennomkokte. Koketid er angitt på pakningen.

Linser trenger ingen bløtlegging og har kortere koketid, ca 20 min. Det varierer noe fra slag til slag.

Det finnes et stort utvalg hermetiske erter og bønner som er klare til bruk.

Linsesuppe

4 porsjoner

2 dl røde linser

1 l vann og 2 terninger

grønnsaksbuljong

2 stk løk

2 fedd hvitløk

2 ss olje

¼ ts kanel

¼ ts pepper

1 ts paprikapulver

1 ts karri

1 boks knuste tomater

Persille

En halv presset sitron

Eventuelt 200 g grønne bønner, litt snittet purre og gulrot i terninger hvis en ønsker mer grønnsaker i suppen.

Skyll linsene. Surr løken i olje til den er blank. Tilsett grønnsaksbuljong, linser, krydder, grønnsaker og en boks hermetiske tomater. La det hele koke til linsene er møre, ca 20 min.

Smak til med salt og pepper, hakket persille og sitron.

Splittertesuppe med kålrot og gulrot

4 porsjoner

2 ss olje

2 dl splitterter

1 løk, hakket

170 g gulrot i terninger

170 g kålrot i terninger

8 dl vann

2 terninger kjøttbuljong

Salt og pepper etter smak

Bløtlegg ertene over natten eller 1 time i varmt vann. Sil av vannet.

Varm oljen i en gryte og surr løken til den er gyllen.

Tilsett gulrot og kålrot og la det surre i 5 min.

Tilsett ertene, vannet og buljong-terningene, rør godt.

Kok opp under lokk og la suppen småkoke i 1 – 1,5 time til ertene er fullstendig myke.

Rør i suppen av og til, tilsett mer vann om nødvendig. Smak til med krydder.

Bønnegryte/kyllinggryte

4 porsjoner

2 gule løk
 1 rød paprika
 1 ss olivenolje
 2 fedd hvitløk
 ½ ts karri
 1 boks hakkede tomater med kraft
 4 dl kokte bønner
 1 ts paprikapulver
 1 laurbærblad
 2 terninger kjøttbuljong
 250 g maiskorn
 Salt
 ½ glass salsasaus
 1-2 ss sitronsaft
 1 ts basilikum
 1 grillt kylling

Skrell og hakk løken. Rens paprikaen og skjær den i strimler. Surr løken myk i olje. La paprika, hvitløk og karri få surre med mot slutten. Tilsett tomatene med kraften, bønner, paprikapulver, laurbærblad og buljong. La det koke til grønnsakene er møre. Ha i maiskorn og smak til med salt, salsa, sitronsaft og basilikum.

Tilsett kyllingen i biter uten bein, spe med litt fløte hvis du ønsker en mildere gryte (eventuelt litt maisenna utrørt i litt vann hvis den er for tynn).

Uten kylling er dette en vegetarrett.

Kikertsalat

3 porsjoner

½ dl linser
 1 boks (400 g) kikerter
 1 rødløk, finhakket
 2 tomater i terninger
 1 fedd hvitløk, finhakket
 3 ss persille, hakket
 2 ss olje/rapsole
 1 ½ ss balsamico-eddik / 7 % eddik
 1 ss vann
 ½ ts salt
 Pepper

Kok linsene etter anvisning på pakken, skyll i kaldt vann og la dem renne godt av seg. Kutt opp grønnsakene fint og bland inn avrente kikerter og linser i en bolle. Bland ingrediensene til dressingen og hell den over salaten. Bland godt, la salaten trekke en stund i kjøleskapet.

DESSERTER

Fruktsalat

4 porsjoner

2 bananer i skiver

2 kiwi i skiver

1 boks hermetiske mandariner

4 ss vaniljekesam

Fordel fruktskivene i fire porsjons-skåler, og fordel innholdet av mandarinboksen med kraft over fruktskivene. Serveres med en skje vaniljekesam i hver skål.

Åses eple/ferskensuppe

4 porsjoner

3-4 epler

½ boks hermetiske ferskenere

1 presset sitron

5 dl vann

5 g potetmel

Eplene skrelles og skjæres i terninger, ha over presset sitron. Del opp de hermetiske ferskenene og bland det med eplene. Hell over kraften fra ferskenboksen og vann til du har 5 dl veske. Kokes til eplebitene er møre. Jevn suppen med potetmel utrørt i litt vann.

Skogsbærdrømsmoothie

3 glass

2 dl frossen skogsbærblending

1 moden banan

2 dl Biola yoghurt

eller 2 dl blåbær-/druejuice

Isterninger (kan sløyfes)

Kjør alt sammen i en hurtigmikser til en jevn og skummende drikk. Varier med ulike fruktblandinger etter ønske.



Tips for å unngå forstoppelse/ treg mage

- Spis regelmessige måltider.
- Spis fiberrik mat som grovt brød, knekkebrød og kornblandinger med syrnede melkeprodukter som f.eks. biola og yoghurt.
- Spis mye grønnsaker og frukt.
- MS-Senterets magegrøt anbefales på kornblanding eller havregrøt. (Se oppskrift på magegrøt)
- Eventuelt kan du bruke 1 teskje linfrø i et eggeglass, fyll opp med kokende vann. La blandingen avkjøles litt før den spises med teskje. Tilsett gjerne litt syltetøy for smakens skyld. Denne blandingen anbefales regelmessig til frokost ved store plager med treg mage.
- Unngå kaker, loff, søte kjeks, te og søt melk.
- Drikk rikelig med vann jevnt utover dagen.
- Det er viktig å innta tilstrekkelig drikke når man spiser mye fiberrik kost, ellers kan det føre til forstoppelse.

Tips ved dårlig matlyst

- Varier maten.
- Spis helst mange små måltider i løpet av dagen.
- Tygg godt og ta pauser i løpet av måltidet.
- Tilsett gjerne litt ekstra smør/olje i maten.
- Tilsett gjerne litt fløte eller rømme i supper og sauser for bedre smak og mer energi.
- Drikk ikke til måltidet, drikk heller 30-60 min. før eller etter måltidet.
- Krydre maten godt, bruk gjerne friske urter. Pynt med fargerike grønnsaker som kan skjerpe matlysten.

Kilder:

Nordvik I, Myhr KM, Nyland H, Bjerve KS. Effect of dietary advice and n-3 supplementation in newly diagnosed MS patients. *Acta Neurol Scand* 2000; 102:143-9

Blomhoff, R. Antioksidanter og oksidativt stress.
Tidsskr Nor Lægeforen nr 12, 2004; 124:1643-5

Nasjonalt kompetansesenter for MS i Bergen - www.helse-bergen.no/avd/ms

Sosial- og helsedepartementet - www.shdir.no

www.matportalen.no

MS-Senterets oppskrifter



ms-senteret
HAKADAL

Ressursenteret for personer med MS

Blomsterbakken 33, 1487 Hakadal
Telefon 67 06 29 00
www.mssenteret.no
info@mssenteret.no

Pris
kr 30,-