

## Er fett farlig?

### Lavkarbo og hjerte- og karsykdommer

Jeg kommer fra en familie med mye hjerte- og karsykdommer. Derfor er jeg naturligvis litt redd for å spise for mye fett. Er det ikke farlig hvis man kutter ut karbohydrater? Vi er liksom så innprentet med at fett er farlig, så det er vanskelig for meg å spise fettmengdene du anbefaler.

*Turid fra Trøndelag*



Du har rett i at vi tradisjonelt er blitt opplært til å holde oss unna fett

i maten. Denne oppfatningen er i ferd med å snu. Det kommer hele tiden ny kunnskap og nye studier som viser at vi ikke har grunn til å frykte fett i kosten.

Det er stor enighet om at hvis du velger et kosthold med mye fett, er det svært viktig å redusere mengden karbohydrater (bortsett fra fiber) til et minimum. Kombinasjonen av fett og karbohydrater er mest uheldig. Det er derfor det hele tiden snakkes og skrives om «lavkarbo»- eller «lav-fett»-dietter. Både «lavkarbo» og «lavfett» vil gi positive effekter på kolesterol, og det er studier som bekrefter dette.

Personlig vil jeg likevel anbefale at kosthold med lite raffinerte karbohydrater i form av sukker og stivelse,

framfor et kosthold med lite fett. Jeg begrunner dette ut fra en rekke fysiologiske forløp i kroppen som oppstår ved inntak av mye karbohydrater. Og disse reaksjonene mener jeg, og mange med meg, er mest ugunstig for hjerte-karsykdom. Men hva du liker, hva du foretrekker og hvordan din kropp reagerer, må du finne ut. Heldigvis kan man jo måle blodtrykk, kolesterol og blodsukker, og så kan du prøve den ene eller andre retningen i tre måneder og så måle de samme parametrene igjen. Da vil du lett se hva din kropp tåler best.

*Hilsen Victoria*

### Sliten

Jeg er så sliten og slapp, det er som om jeg ikke har noe energi. Jeg synes det er mye med full jobb, små barn og hus og hjem. Det er mye stress. Finnes det noen medisin eller middel som gir mer energi for å takle hverdagen? Slik det er nå, slukner jeg på sofaen hver kveld når barna er i seng.

*Trøtt*



Mange opplever at det blir mye med jobb, barn, mann og hus. Jeg råder mine pasienter til å jobbe mindre/ gå ned i stillingsprosent mens de har små barn, dersom de har mulighet og økonomi til det. Riktig kosthold er også viktig. Der holder jeg meg til blodtypedietten. Du trenger

ikke å ta hensyn til hele dietten, men noe bør du passe på. Bruk minst mulig sukker! Frukt sukker er bedre. Du kan lett bli avhengig av det søte, du blir ikke mett av det og får aldri nok. Derfor kan mange drikke så mye som 1,5 liter brus hver dag. Jeg vil anbefale et tilskudd av 1 multivitamin pr. dag. Har du mulighet til å gå tur hver kveld, er det bra. God og nok søvn er viktig. Selv om du er voksen, trenger du mellom åtte–ni timer pr. natt. En god seng er en god investering, det samme er et luftig og rent soverom.

*Mona*

### Anemi og ME

Jeg har pernisiøs anemi og ME, og jeg tror begge plagene har sammenheng med en dårlig fungerende fordøyelse. Jeg har vært hos spesialist, på gastroskopi og ultralyd, og fått beskjed om at jeg har en mulig betennelse i tarmen. Men jeg har ikke fått noen hjelp. Jeg har nattsvette, og svette under lette fysiske oppgaver. Jeg har hatt disse plagene i ti år. Nå er det jo lett å være oppdatert på «sunt» kosthold ved å spise minst mulig raffinert mat og mest mulig naturlig mat, og å drikke mye vann. Trenger virkelig hjelp i å se hva jeg gjør galt.

*Hilsen ei som prøver og feiler*



Det er en meget interessant kombinasjon av tilstander du skriver om, pernisiøs anemi og ME, samt kroniske fordøyelsesplager med mulig betennelse i tarmen. Dette kan tyde på en mulig kronisk ernæringsmangeltilstand som ikke bare medfører lavt opptak av B12, men sikkert mange andre viktige vitamin- og mineralstoffer. For eksempel kan økt dag- og nattsvette ofte være forårsaket av bl.a. magnesiummangel, som igjen er vanlig ved utmattelse. Jeg tror ikke du gjør så mye «galt» i kostholdet ditt, men heller at du leter litt i blinde uten å finne løsningen. Jeg vil anbefale deg å ta en hårmineralanalyse som vil kunne påvise viktige mineralmangler og ev. andre forhold som har ført til utmattelsen din. Ofte finner vi bl.a. lav binyreaktivitet og lav cellulær energiproduksjon i en slik analyse. Begge har stor betydning for kroppens energinivå. Vi behandler mange ME-pasienter i klinikken vår, og svært mange blir helt friske i løpet av 1–2 år.

*Dr. Luneng*

Neste uke:  
Psoriasis i vinterkulda

Ekspertene svarer deg



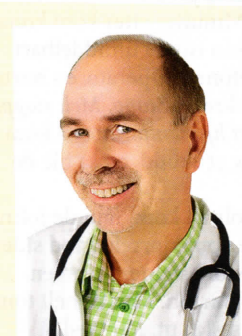
Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no) eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.