

Få stoffskiftet i balanse

Har du symptomer på lavt stoffskifte, så ikke vent: Start behandling med en gang!

TEKST: ROLF LUNENG FOTO: SHUTTERSTOCK

TRØTTHET og slapphet på dagtid, morgentretthet selv etter mange timers søvn, tørr hud, kuldefølelse, hårtap, heshet, forstoppelse, evt. hevelser i kroppen (først og fremst i hender og ansikt), gradvis noe vektøkning. Alt dette er symptomer på hypotyroese. Mange vil utvikle lavere blodtrykk, økende kolesterolverdier og blodsukker. Det kan på lang sikt gi økt risiko for hjerte – og kar sykdommer eller/og diabetes type 2, dersom man ikke gjør forebyggende kostendringer til en mer høy-energirik kost.

VED MISTANKE om lavt stoffskifte tas spesielle blodprøver som TSH, FT4 og TPO – antistoffer. Ved å ta disse prøvene gjentatte ganger kan man ofte se en gradvis utvikling mot lavere stoffskifte før selve sykdommen etablerer seg. Ved positive blodprøver på lavt stoffskifte (hypotyroese) startes behandling med legemidlet Levoxin.

PÅ TROSS AV medisineringen og etter hvert normale blodprøver er det likevel mange som ikke blir helt friske. Dette skyldes i hovedsak:

- Medisineringen er ikke optimal for deg og ditt stoffskifte.
- Flere av dine symptomer og helseplager kan skyldes andre næringsmangler som påvirker stoffskiftet.
- Samtidig svikt i andre organfunksjoner.

JEG HAR ofte funnet minst én av disse årsakene hos pasienter som ikke er blitt friske igjen. Da bør du gjøre følgende:

- 1** Spør legen om medisineringen er optimal i forhold til blodprøvesvarene og ditt stoffskifte. Mange har for liten dose medisin.
- 2** Mange har for lite kalium selv om blodprøven kan være normal. Lav kalium kan som regel bare sees på en hårmineralanalyse. Kalium er viktig for å øke cellenes følsomhet for tyroksinet, slik at hormonet virker som det skal.
- 3** Dersom tyroksinbehandlingen ikke hjelper noe særlig på dine plager eller du får bivirkninger av medisinen, kan dette skyldes en svikt i binyrene dine samtidig. En mulig binyrebarksvikt må derfor utredes og behandles snarest, og før man går videre med behandlingen av stoffskiftet. Dette er svært viktig, men blir ofte oversett av leger.

Unngå kalsium

Ta ekstra tilskudd av **kalium**, sink og mangan i samråd med din lege eller terapeut. Unngå kalsiumtilskudd og reduser på kalsiumrik mat og drikk noen måneder. Spis mye mer rå grønnsaker/salat og gjerne to bananer (inneholder kalium) daglig, samt uraffinerte fullkornprodukter i kostholdet. Ta gjerne lakris og et ginsengprodukt for å få mer energi, men unngå kaffe og søte saker.

Vanlig kvinnesykdom

Den store helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag viste at 5,7 % av kvinnene hadde hypotyroese, mens 1,3 % av mennene hadde det. 70 000 bruker daglig tyroksinbehandling, men mange tusen har sykdommen uten å vite om det.

Sykdommen rammer mange kvinner