



Ikke bare kaloriene som teller!

Vi er blitt fortalt at om vi vil ned i vekt, må vi spise sunt og magert og telle kalorier. Men så enkelt er det ikke for alle.

VI HAR LÆRT hva som er fy-fy-mat for den som vil ned i vekt – at for eksempel fet mat er uheldig. Men erfaringene har vist at så enkelt er det faktisk ikke, og mange har derfor gitt litt opp å spise magert for å kvitte seg med overflødige kilo.

Det vi ikke er blitt fortalt, er at kroppens og cellenes metabolisme og forbrenning også i stor grad er påvirket av andre viktige faktorer enn bare mengden og typen fett, karbohydrater og proteiner vi spiser. En av disse faktorene er vitaminenes og mineralenes betydning for effektiv og god forbrenning.

Visste du at noen vitaminer og mineraler faktisk kan være med på å senke forbrenningen din,

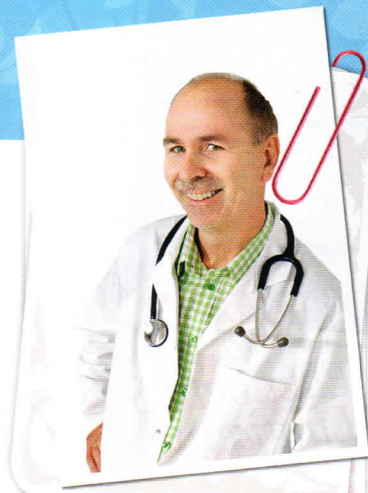
mens andre kan øke den? Og veldig ofte oppdager jeg at mange overvektige mennesker er glad i og spiser mye mat som inneholder vitaminer og mineraler som senker forbrenningen deres enda mer. Og disse matvarene behøver ikke alltid å være usunne og fetende. Tvert imot, de kan være såkalt magre og slankende, og likevel medføre vektøkning hos deg, fordi metabolismen går enda mer ned. De inneholder nemlig store mengder vitaminer og mineraler som senker forbrenningen din.

I NORGE har de fleste av oss, ca. 60 prosent, relativt langsomt stoffskifte og forbrenning. Hos mange, men ikke alle, fører dette før eller

senere til blant annet vektøkning.

Disse menneskene bør ikke spise mye matvarer som inneholder store mengder av mineralene kalsium, magnesium, sink og kobber, samt vitaminene D, B2 og B12, da disse vil senke metabolismen via sine ulike effekter på vevene, hormonnkjertlene og nervesystemet. Det betyr ikke at de skal ha *mangel* på disse mineralene og vitaminene – alle må for eksempel ha nok D-vitamin, noe man får gjennom blant annet sollys.

Er du en person med såkalt parasympatisk langsomt stoffskifte, skal du sørge for å få nok av noen andre mineraler: natrium og kalium – som det finnes mye av i blant annet frukt og grønnsaker.



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Gikk ned 9 kg med fetere kosthold

En ung kvinne oppsøkte meg for å få hjelp til å gå ned i vekt. Etter en metabolsk analyse og målt mineralstatus ble hun satt på et kosthold som var fetere og mer kaloririkt enn hennes vanlige kosthold, som var ganske magert. Det nye kostholdet inneholdt mye mer forbrenningsøkende mikronæringsstoffer. Skeptisk og noe motvillig gikk hun med på å prøve dette. Etter seks måneder hadde hun gått ned 9 kg.

Disse to mineralene, også kalt elektrolytter, er viktige mineraler for deg og kroppens metabolisme. Spiser du nok natrium og kalium i kosten, vil hormonproduksjonen, nerveaktiviteten og celledriften øke. Da øker også forbrenningen, og du får mer energi og vitalitet med på kjøpet.

Andre viktige mineraler i forhold til forbrenning er selen, mangan og jern. Dette skal jeg fortelle mer om i neste ukes Allers.

Rolf Luneng