

Spør helsepanelet

Hva slags fett bør jeg spise?

Mettet eller umettet fett?

Bør man velge umettet fett? Og vil det si at man skal holde seg unna meierismør, fete øster og fløte, og heller velge magre øster?

Hilsen Anita



Kjære Anita! Det er en stor pågående debatt om hva slags fett man bør spise.

De offisielle anbefalingene er at man skal spise lite fett, og at dette fettet er umettet.

Jeg tror det er et godt råd hvis man har et inntak av karbohydrater i tråd med de offisielle anbefalingene. Karbohydratene i maten er den viktigste regulatoren for utskillelsen av insulin, som blant annet er et fettlagringshormon. Derfor er det viktig at det fettet man spiser er umettet, siden det også lagres i stor grad ved hjelp av insulin.

Hvis man derimot har et kosthold med lite karbohydrater, men med mer fett og proteiner, vil dette ikke påvirke blodsukkeret i særlig grad, og man får også svært lave insulinnivåer i blodet. Det betyr at mindre av den maten du spiser, går til lagring i fettcellene dine.

Slik jeg ser det, er det

derfor ikke så viktig hva slags fett man spiser når man har svært lave nivåer av insulin i blodet og dermed liten lagring i fettcellene. Det finnes etter hvert også gode studier på at melkfett, fete øster, smør og rømme påvirker kolesterolaget vårt i gunstig retning. En nylig publisert studie viste at jo mer ost man oppga at man spiste, jo bedre HDL-verdier (det gode kolesterolaget) hadde personene i studien.

Selv spiser jeg mye mettet fett, og mine blodverdier er gunstigere enn da jeg hadde et kosthold med mye mer karbohydrater og mindre fett, selv om jeg også hadde mye umettet fett i det kostholdet. Hvis du velger lettprodukter, vil du oppdage at ved å ta bort fett, må produktet blant annet inneholde mer karbohydrater. Jeg vil derfor anbefale deg å lese bakpå matvaren hvor stort innhold det har av de ulike næringsstoffene. Lykke til, håper dette kan hjelpe deg!

Hilsen Victoria

Kronisk urinveisinfeksjon

Jeg leser i Allers om hvordan diverse vitaminer/mineraler blir brukt i behandling av kronisk

urinveisinfeksjon. Jeg har slitt med plager en stund nå, og gått på diverse antibiotikakurer som ikke hjelper. Jeg kunne tenke meg å prøve den behandlingen du beskriver, og lurer derfor på hvor store doser, og hva man må bruke for at dette skal hjelpe.

Med vennlig hilsen Bjørg



Slik du beskriver problemet ditt, kan det høres ut som at du egentlig ikke har urinveisinfeksjon, men heller kronisk blærekatarr (bete-nelse i blæreveggen uten bak-terier i blæren). Da hjelper det ikke med antibiotikakurer – uansett hvor mange slike kur er tar.

Kronisk blærekatarr (cystitt) er ganske vanlig hos mange kvinner, og problemet øker gjerne med alderen. Plagene og symptomene ligner de man får ved urinveisinfeksjon, og derfor får mange feilaktig antibiotika mot dette. Kronisk betennelse i blæreveggen kan skyldes for lite av ett eller flere av mineralene sink, kobber, magnesium og selen.

For å kunne vite helt sikkert hvilke og hvor mye av disse mineralene man skal ta, og hvor lenge behandlingen må være, bør man helst først ta en hårmineralanalyse. Den vil fortelle hvordan behandlingen skal gjøres hos den

enkelte som har slike plager. Dosene kan derfor ikke skrives her i denne spalten, da de vil kunne variere en god del fra person til person.

Min erfaring er at de aller fleste blir mye bedre eller helt friske av slik naturlig behandling som ofte krever 6–12 måneders behand-lingstid.

Rolf Luneng

Hvilken ris er best?

Jeg liker å spise karbohydrater i form av pasta, ris, poteter eller brød ved siden av en middagsrett. Nå lurer jeg på hva som er best å bruke? Jeg er aller mest glad i ris, og synes det er det aller verste å kutte ut.

Trine



Kjære Trine
Det finnes mange typer ris som ikke har så stor blodsukkerstigende effekt. Eksempler på dette er upolert ris, natur ris, basmati ris. Jo mindre raffinert, polert eller foredlet om du vil, risen er jo bedre for helsen din og blodsukkeret ditt.

Hilsen Victoria

Ekspertene svarer deg



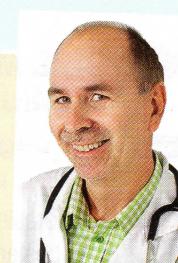
Solveig Vennesland,
samlivsterapeut



Mona Thaulow,
homøopat og
akupunktør



Victoria Telle Hjellset,
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 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,

NESTE UKE:
Fettrikt kosthold