

Er animalsk fett skadelig hvis du har hjerte-kar-sykdom?

Frustrerende lavkarbo

Når jeg leser om lavkarbodietter blir jeg litt frustrert. Min situasjon er som følger: Etter oppfordring fra lege pga. noe overvekt, ble jeg anbefalt å legge om livsstilen og gå ned i vekt da de fleste «verdier» var dårlige. Jeg la derfor om kostholdet til et Fedon-basert kosthold uten å følge noen spesielle dietter. Det resulterte i 10 kg ned etter 3 mnd, og så 10 kg ned de neste 6 mnd. Dette er 5 år siden og jeg har fortsatt holdt vekten og lever på det samme kostholdet. Frokost: en tallerken frøblanding med Biola blåbær søtet med en ts Sukrin. Mellommåltid: en frukt eller et glass frukt-smoothie. Lunsj: 2 tynne skiver Hansens supergrov med magert pålegg. Mellommåltid: 1 beger yoghurt med litt cottage-cheese. Middag: magert, rent kjøtt eller fisk med mye grønnsaker. Til kvelds: en håndfull nøtter og 2 små ruter mørk sjokolade. Ett glass vin til middag. Høres dette greit ut?

Vi har kuttet ut poteter, ris, pasta og sukker til daglig, men kan spise litt hvis vi er buden bort. Det som er frustrerende er følgende: En hjertekar-spesialist sa at det verste man kunne spise for hjertekar, var animalsk fett (spesielt melkefett). Det vil si fete oster, smør, helmelk, rømme, fløte etc. Nå ser jeg at man anbefaler å spise slikt fett i lavkarbodietter. Er dette bare

med tanke på vektreduksjon eller gjelder det også hjertekar? Jeg leste et sted at det ikke finnes forskningsmessige holdepunkter for at ovennevnte fett er skadelig med tanke på hjerte-kar-problemer. Hva er riktig?

Vennlig hilsen Karna,
74 år og sprek



Kjære Karna!
Du har endret livsstil, gått ned i vekt og forbedret din risikoprofil for hjerte- og karsykdom, overvekt og diabetes. Gratulerer! Dette er jo strålende! Jeg vil ikke på noen måte anbefale deg å spise noe annet en det du nå gjør, det ser ut til å fungere utmerket for deg og dine.

Hva angår debatten om animalsk fett, er det i alle fall riktig å si at de lærde strides om det er ugunstig med tanke på hjerte- og karsykdom eller ikke. Noen mener at det øker risikoen for denne sykdommen, andre ikke. Det finnes forskningsresultater som peker i begge retninger. Så ja, dette kan frustrere noen og hver. Det er viktig i denne debatten å holde tungen rett i munnen.

Personlig er jeg ikke redd for animalsk fett hvis du ikke kombinerer det med sukker og raffinerte karbohydrater. Jeg mener til og med at det er bra for helsen vår med animalsk fett. I det forskningsmiljøet jeg tilhører, er det gode og solide

forskningsresultater som viser at fete oster blant annet bedrer kolesterolprofilen. Men hvis du velger et kosthold med mye animalsk fett, vil jeg understreke at da må du ikke kombinere med karbohydrater i form av sukker og stivelse. Men hvis du spiser mye karbohydrater i form av sukker og stivelse, da er det nødvendig å redusere mengden fett til kost. Men da gjelder det alt fett ikke bare animalsk fett. Håper dette svaret gjør deg mindre frustrert.

Hilsen Victoria

Lavt stoffskifte

Jeg er en dame på 55 år som har hatt hypotyreose i mange år. Jeg bruker medisiner, og alle prøver viser normale verdier, men jeg føler meg ikke frisk. Jeg har mye smerter og er veldig trøtt og uopplagt. Jeg jobber 100 %, men jeg føler at jeg ikke har helsa til det. Jeg er deprimert og sover dårlig, men tenker at noe kan skyldes at jeg er i overgangsalderen. Jeg har lest i Allers at du har hjulpet noen med lavt stoffskifte ved å sette opp riktig diett og fikk et håp. Kan du utdype denne dietten nærmere? Vil så gjerne prøve dette!

Med vennlig hilsen Inger



Metabolske forstyrrelser kan være et stort problem i kroppen, selv om du bruker medisin mot lavt stoffskifte. Det skyldes at slike forstyrrelser omfatter mye mer enn bare stoffskiftefunksjon og mengden av tyroksin som produseres der. Det er viktig at medisinen er optimalt dosert, slik at du kan få best mulig effekt. Dersom dette bare i liten grad bedrer dine symptomer, er det i seg selv et sterkt signal om at det også er andre metabolske, hormonelle og biokjemiske forstyrrelser i kroppen din. Det kan være vanskelig å oppdage med blodprøver og andre utredninger, men ofte ser man de bakenforliggende årsakene ved hjelp av hårmineralanalyse. Analysen er personlig og derfor vil også kostrådene være forskjellig fra person til person. Det er derfor vanskelig å gi deg helt konkrete kostråd, men det er viktig å spise matvarer som inneholder rikelig magnesium, kalium, sink, jern, mangan og selen. Du er velkommen til å bestille en time hos meg.

Hilsen Rolf Luneng

Neste uke:
Når barna flytter ut

Ekspertene
svarer deg



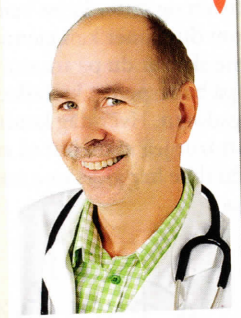
Solveig Vennesland,
samlivsterapeut



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 eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutt «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.